

# Zbigniew Markowski: Żeby rywalizacja była zabawą

admin · 24 marca, 2020



**Zbigniew Markowski jest związany z Centrum Tenisowym Arena od momentu jego powstania. Obecnie trener prowadzi własną szkołę MIO Tenis. Łącznie ma w niej około 100 podopiecznych w każdym wieku i stopniu zaawansowania. Jak sam mówi - celem jest dobra zabawa - zarówno trenerów, jak i zawodników.**

**Tekst:** Mikołaj Woźniak

Ze Zbigniewem Markowskim spotykamy się w Centrum Tenisowym Arena. Nic dziwnego - to z tym miejscem jest związany od 16 lat, czyli od powstania obiektu. Od 2010 roku prowadzi wraz z Łukaszem Konarskim, kolegą z roku na AWF - własną szkołę MIO Tenis. Jak do tego doszedł?

## **Piękne korty na Mazurach**

- Mam kuzyna w moim wieku, a jego tata grał w tenisa. Kuzyn trafił do szkoły, a jego mama, siostra mojej, zapytała czy z bratem też byśmy nie chcieli dołączyć. I tak już u mnie zostało - wspomina Zbigniew Markowski. Pochodzi z Ostródy i jak dodaje - na piękne korty położone nad jednym z mazurskich jezior, aż chciało się jeździć. Ale trenował nie tylko tam. - Mając 7 czy 8 lat, tak się zaangażowałem, że codziennie po powrocie ze szkoły brałem raketkę i odbijałem o ścianę w pokoju po dwie godziny, aż do wyczerpania - mówi nasz rozmówca.



Form Follows *Fun*  
Introducing the all new MUSE

Rzecz w tym, że mieszkał w bliźniaku, a treningowa ściana... oddzielała mieszkanie Markowskich od sąsiadów. Po latach okazało się, że słyszeli każde odbicie, nigdy się nie skarżąc. – Jestem im za to do zgonnie wdzięczny – śmieje się Markowski.

Później grał na turniejach do lat 12. w barwach Sokoła Ostróda. Przeniósł się do klubów z Olsztyna – najpierw RP Sport Romana Pasyniuka, a z niego wyrosło Olsztyńskie Towarzystwo Tenisowe. I tak do 18. roku życia, kiedy było trzeba zdecydować co dalej.

W wyborze między próbą zawodowej gry, a amatorstwem postawił na to drugie. Ale tenisa nie porzucił. Wkrótce dostał się na kierunek trenerski ze specjalizacją w tenisie na AWF w Poznaniu. W stolicy Wielkopolski jednak nie został. Jeszcze nie wtedy.

### **Kraków, Londyn, Arena**

Po studiach Markowski przez rok trenował w Krakowie, później tyle samo czasu w Londynie. – Razem ze znajomymi pojechaliśmy podszkolić angielski. Trenerka była dodatkiem. Najlepiej było otworzyć własną działalność w Londynie. Dziś szybciej bym się na to zdecydował, ale wtedy nie byłem gotowy – tłumaczy nasz rozmówca.



Na 2-3 miesiące postanowił wrócić do Poznania. Był 2003 rok, akurat powstało CT Arena. Markowski pojawił się w nim kilka miesięcy po rozpoczęciu działalności i już został. Najpierw pracując w szkółkach CT Arena, później otwierając MIO Tenis, do dziś ściśle współpracując z obiektem.

– Trenujemy od czterolatków, właściwie bez górnej granicy. Staramy się dopasować do gracza, na każdym poziomie potrzeby są inne. Niektórzy chcą spędzić miło czas, inni nauczyć się podstaw, kolejni iść coraz wyżej.

Organizujemy cykl turniejów CT Arena MIO CUP i obozy, ale zachowujemy rodzinną atmosferę – podkreśla Markowski.



### **Na każdym poziomie inaczej**

MIO Tenis ma kilku utytułowanych wychowanków. To choćby Jędrzej Sobkowiak – wielokrotny medalista mistrzostw Polski. – Z trenerem Zbyszkim znamy się od ponad 15 lat. Jego zamiłowanie do tenisa i szkolenie dzieci widoczne jest na każdym treningu, który prowadzi – zawsze w pełni skoncentrowany na przekazaniu jak największej wiedzy – tak Markowskiego opisuje Jędrzej Sobkowiak. Dodaje, że to osoba z poczuciem humoru i uśmiechem na twarzy. Podkreśla, że same treningi są bardzo urozmaicone dla każdej grupy wiekowej.

Poza Sobkowiakiem, pod okiem CT Arena MIO Tenis rozwijali się także Tadeusz Lamch, Jakub Skolasiński, Kacper Wasiak. Jednak przede wszystkim w szkółce trenują amatorzy.

– Jest coraz więcej chętnych. Rośnie świadomość rodziców. Tenis kiedyś był drogi, a sprzęt niedostępny. W dzisiejszych czasach tenis amatorski dla dzieci nie jest już tak kosztownym sportem. Wystarczy strój sportowy, a my mamy cały sprzęt niezbędny do zajęć na różnych poziomach zaawansowania. Koszty rosną w przypadku gry zawodniczej – zapewnia Markowski.

Sam tenis dla najmłodszych też stał się bardziej przystępny. Wraz z programem szkolenia Tenis10 można grać od pierwszych treningów. W MIO łączy się on z doświadczeniem trenerów i jest dopasowany do etapu rozwoju młodych tenisistów.



Jak wylicza nasz rozmówca, tenis pozwala wykształcić bardzo różnorodne umiejętności. Przede wszystkim koordynację – to jedna z najbardziej wymagających pod tym względem dyscyplin na świecie. Gra angażuje mięśnie całego ciała, z obu jego stron. Dzięki temu równomiernie się ono rozwija, a trening angażuje obie półkule mózgu. W tle nie pozostaje sfera mentalna – tenis uczy koncentracji, wytrwałości, przełamywania słabości i rywalizacji. Kształtuje charakter. Jednocześnie jest indywidualnym sportem, gdzie każdy rozwija się swoim tempem.

**KANWA**  
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26  
WARSZAWA

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

[SPRAWDŹ OFERTĘ →](#)

**moderna**  
*Superior living*

– Staramy się, by rywalizacja nie była celem, ale zabawą. Celem jest rozwój mentalny i fizyczny – zaszczepienie nawyku do uprawiania tenisa. W końcu motto naszej szkoły brzmi „Tenis jest grą na całe życie – graj z nami”. Rywalizacja stanowi dodatkowy element – uważa Markowski.

Sam chce, żeby dziecko, które przychodzi na treningi po prostu nauczyło się poprawnie grać i przechodząc z poziomu na poziom, mogło swobodnie czuć się na korcie w grze pojedynczej i podwójnej. A jeśli zechce – także brać udział w turniejach.

– Z dorosłymi jest nieco inaczej, bo częściej trenują indywidualnie i mają bardziej ukierunkowane treningi. Dłużej wytrzymują też konkretne obciążenia. Każdy ma inne cele, ale nigdy nie jest za późno by zacząć – zapewnia

trener. I jako przykład podaję podopieczną Annę Komar – pierwsze kroki w tenisie stawiała wraz z własnymi dziećmi, a dziś jest już Mistrzynią Polski lekarzy i Mistrzynią Świata lekarzy w drużynie.

Sam Markowski skupia się na trenowaniu innych. Grywa w najwyższej lidze badmintonu CT Arena. Poza kortem jest miłośnikiem wszelkiego wysiłku – sportów wodnych, gier zespołowych, nart. Wykorzystuje to w codziennym warsztacie.

– W ramach treningów z dziećmi prowadzę także ćwiczenia ogólnorozwojowe. Liczy się nie tylko tenis, ale wszechstronność – podsumowuje trener.



Czytaj online i udostępnij:

**<https://tenismagazyn.pl/zbigniew-markowski-zeby-rywalizacja-byla-zabawa/>**