

Zbigniew Ptaszyński: Gra jest pasją i pigułką na stres

admin · 26 lutego, 2019



Gdy człowiek żyje na walizkach, pracując na menedżerskim stanowisku w znanych w Polsce firmach i dzieląc każdy tydzień na Poznań, Wrocław i Warszawę, gdy zarządza zespołami ludzkimi, gdy żyje w napięciu przez ponoszoną odpowiedzialność za decyzje - to potrzebuje odskoczni.

Tekst: Grzegorz Okoński

Dobrze zaplanowanej z jednej strony, by wpasować ją w porządek życia, tak, by wszystko miało miejsce i dobrze funkcjonowało, a z drugiej strony - by była ona pasją, bo tylko wtedy daje autentyczną radość i „ładuje akumulatory”. Taką odskocznią niejednokrotnie jest sport, najlepiej uprawiany z zacięciem, na profesjonalnym poziomie. Jak u Zbyszka Ptaszyńskiego, który zdejmując „garnitur sprawnego biznesmena”, bierze do ręki rakietę i wychodzi na kort poznańskiego Towarzystwa Tenisowego Świerczewo.



- Na dobrą sprawę, to przez dwa dni w tygodniu mogę planować pracę na miejscu, powiedzmy nawet - domową. Wówczas staram się choć na chwilę wejść na kort. Gram w weekendy, ale za to intensywnie. I ta gra, a nie leżenie w fotelu przed telewizorem daje mi satysfakcję i wypoczynek, psychiczny i fizyczny. Pracuję nad sobą, osiągam zaplanowany cel i podtrzymuję kondycję fizyczną, a wszystko to przez sport, który bardzo lubię - tenis... - Z. Ptaszyński.

 **YONEX**



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

Jeśli tylko w kalendarzu przypada dzień „tenisowy”, Zbyszek rozpoczyna o 8 rano trening na siłowni. Godzina wystarczy, by o 9.30 wchodzić na korty na Świerczewie. Półtorej godziny ćwiczeń, najlepiej z ulubionym trenerem Sykstusem - czyli gumi z Syką - dają odpowiednią dawkę adrenaliny.

- Gumi są ćwiczeniem, w którym jestem przypięty specjalną gumą do słupka na końcu kortu. To system hiszpański, w którym ćwiczę niskie postawy. Jak podskoczę, to napięta guma ściąga mnie do tyłu. Muszę starać się utrzymać pozycję i atakować, oceniać i podejmować decyzje - wyjaśnia tenisista.

W napiętym grafiku Zbyszka niełatwo jest znaleźć czas. Ale ulubiony tenis ma swoje prawa i pięć treningów plus dwa - trzy mecze muszą się znaleźć w planie. Chyba, że nadchodzi czas na turniej - wówczas trzeba inaczej rozplanować czas... oczywiście z korzyścią dla tenisa!



Form Follows Fun

Przedstawiamy całkowicie nową linię **MUSE**

 **YONEX**

Regularnie trenuje też z Wojtkiem Urbanem oraz ostatnio coraz częściej z Magdą Kiszczyńską. Każdy trening jest inny. Każdy z nich zwraca uwagę na inne elementy gry co daje wspaniałe uzupełnienie.

– Gram na Świerczewie, w Luboniu u Andrzeja Krawczyka, na Kortowie i latem na Olimpii. Tak intensywnie to dopiero od czterech lat, do tego siłownia, CrossFit i ćwiczenia wspomagające, co – jak czuję – dobrze wpływa na jakość gry. Robię postępy, a że jestem z tych biegających po korcie, ma to dla mnie znaczenie – zaznacza.

Zbyszek pamięta swoje pierwsze chwile z rakieta – sięgnął po nią w podstawówce, grał okazjonalnie, później trochę intensywniej jakieś 14 lat temu. Teraz ma 46 lat i dzięki tej pigułce na stres, jaką jest dla niego sport – ma najlepszą jak dotąd kondycję.

– I nie jest to tylko techniczne machanie rakieta, bo dla mnie liczy się też towarzyskość tej gry: w gronie zawodników czuję się bardzo dobrze, znam ich i ich możliwości, do każdego muszę układać osobną taktykę... – mówi Z. Ptaszyński.

Święta są jednak wolne od tenisa. Zbyszek spędza je z rodziną, wyjeżdżając i po prostu odpoczywając.

– Żona rozumie moją pasję, zresztą sama uprawia sport. A ja potrafię kontrolować moją pasję, więc gdy mam wyraźną potrzebę, np. źle się czuję, jestem zbyt zmęczony, albo z jakiejś innej ważnej przyczyny nie mogę wyjść na kort, to nie robię tragedii. Odpuszczam i wracam po jakimś – krótkim czasie – i gram z radością, jak zawsze! Jak mam zły mecz, to nie wściekam się, nie rzucam rakieta. On mnie motywuje do dalszej pracy, do badania tego co źle zrobiłem i co muszę poprawić. A ze mną jest tak, że na spokojnym treningu wszystko idzie dobrze, ale w czasie turnieju, w czasie gry na punkty czasem nakręcam się, gubię płynność, i wychodzi gra szarpana. To moja słabość i moi przeciwnicy nieraz chcą mi pomieszać piłkę, bym się zgubił. Mam więc nad czym pracować... Ale jak mówię – to mnie kręci, to lubię!

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ TWORZYSZ

Apartamenty na warszawskiej Pradze
z widokiem na Jezioro Kamionkowskie

SPRAWDŹ OFERTĘ →



Obecnie Zbyszek ma jeszcze jeden powód do dumy. Oto Sykstus, trener i przyjaciel, zaproponował mu współorganizację turnieju w zupełnie nowej formule. Zamiast systemu, w którym słabsi zawodnicy są skazani na odpadnięcie i grają tylko dwa mecze, za to silniejsi grają więcej, warto byłoby wprowadzić rywalizację, w której każdy gra tyle samo, z dużą intensywnością.

– Trzeba mieć dokładnie osiem osób, po cztery na dwóch kortach – ustaliliśmy. Zatem dobieramy zawodników, tak, by każdy był wyzwaniem dla przeciwników, a ja po raz pierwszy w roli współorganizatora. I jestem dumny, że Sykstus mnie wybrał, myślę, że go nie zawiodłem w tej roli.

Zbyszek kończy rozmowę, bo udaje się na kort. Jak mówi, lubi grać na Świerczewie, bo to bardzo dobre korty – suche, z nową nawierzchnią, teraz w grudniu zresztą dostaną nowe oświetlenie. Do tego niebagatelna nazwa – Towarzystwo Tenisowe Świerczewo – tu jest super atmosfera dzięki towarzystwu prowadzących klub i graczy.

Po prostu – dobrze się tu gra!



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/zbigniew-ptaszynski-gra-jest-pasja-i-pigulka-na-stres/>