

Złapałem technikę, a później byłem już najlepszy

admin · 22 stycznia, 2018



Rafał Hawel przez lata odnosił sukcesy na Mistrzostwach Polski. Później zajął się trenowaniem. Teraz, wraz z ojcem uczy badmintona w swojej szkółce, w poznańskiej Arenie.

– Moja historia zaczyna się bardzo normalnie. Rodzina pochodziła z Jastrzębia Zdroju. Kiedy miałem cztery, czy pięć lat ojciec został trenerem badmintona w Techniku Głubczyce. W tym mieście wybór był prosty – piłka nożna, albo badmintona. Tata wciągnął mnie w to drugie – wspomina Rafał Hawel, utytułowany badmintonista, dziś trener i zawodnik niemieckiej Bundesligi.

Na ścieżce zwycięstw

Treningi zaczął w wieku 7 lat i jak mówi nie od razu szło perfekcyjnie. – Przez pierwsze pół roku gwiazdą nie byłem, ale tak jest z każdym sportem. Kiedy złapałem technikę, zaczęły się zwycięstwa – mówi z uśmiechem Hawel.

 **YONEX**



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

Już w wieku 10 lat zdobył brązowy medal Mistrzostw Polski, a grał z zawodnikami starszymi o trzy lata. Później na każdych mistrzostwach zdobywał srebro lub złoto. Jak mówi, jest jedną z dwóch osób, które w historii polskiego badmintona zdobyły medal na Mistrzostwach Europy w grze pojedynczej. A sukces na tej imprezie osiągnął zaraz po wyjściu z kategorii juniorów.



– Wtedy zdobyłem dziewiąte miejsce, ale jak na ten moment kariery to był

światny wynik. Również drużynowo udało się dużo osiągnąć. Tata przez trzy lata był trenerem kadry seniorów i w Thomas Cup zdobyliśmy historyczne złoto – zaznacza Hawel. I dodaje, że w składzie kadry była cała ekipa jego dzisiejszej akademii.

Na poważnie zajął się nią już w wieku 27 lat. Dziś organizuje ona treningi, obozy i imprezy firmowe. Zapytany o to jak badminton rozwijał się w Polsce na przestrzeni lat odpowiada: – Amatorsko ten sport zaczął się u nas na poważnie 9-10 lat temu, wtedy kiedy rozwijały się ośrodki komercyjne. To dało amatorom możliwość przyjscia o jakiegokolwiek godzinie i rozwijania swoich umiejętności pod okiem trenera.

Form Follows Fun

Przedstawiamy całkowicie nową linię MUSE

YONEX

Dziś w grupach amatorskich gra już bardzo dużo ludzi. Wśród zawodowców dominuje z kolei para miksowa Mateusiak/Zięba. Wielokrotnie występowała ona na Igrzyskach Olimpijskich, czy Mistrzostwach Europy, zawsze osiągając dobre rezultaty. Rafał Hawel zwraca uwagę, że jest to zdecydowanie nasza „para eksportowa”. Najlepsze wyniki na świecie osiągają jednak Azjaci, w szczególności Chińczycy, a w Europie na badmintona stawiają np. Duńczycy.

Taktyka, dynamika, przygotowanie fizyczne

W pracy z amatorami i młodzieżą, która może kiedyś grać zawodowo, postawić trzeba na kilka czynników.

- Kiedy nie masz techniki, to nie można budować taktyki. A dynamika i przygotowanie fizyczne, są ważne po opanowaniu dwóch pierwszych – wymienia Rafał Hawel.

Jego akademia zaczynała od trenowania amatorów, a po ponad czterech latach działania ma już zawodnika notowanego na krajowej liście do lat 15.

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/25
WARSZAWA

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

SPRAWDŹ OFERTĘ →



moderna
Superior living

- Trenujemy też czterdzieścioro dzieci, z których niektóre to prawdziwe perełki. Amatorstwo może się tu przerodzić w zawodowstwo – tłumaczy Hawel.

Według niego najlepszy wiek dla dziecka, żeby zaczynać przygodę z tym sportem to od 8 do 11 lat. Postawić należy na ciężką pracę i spersonalizowanie sposobu gry do atutów zawodnika. Najważniejsze jest jednak wychwycenie ich. Rafał Hawel tłumaczy, że doświadczenie w trenowaniu zdobywał m. in. przez półtora roku pracy z ojcem w Chorwacji.

Amatorsko możemy zacząć przygodę z badmintonem właściwie w każdym wieku. – Na początku uczymy techniki, bo bez tego nie ma przyjemności z gry i oczywiście wygrywania. Dla wielu sport staje się sposobem na życie. Do treningów dołącza siłownia, czy bieganie. Tworzymy też jak najprzyjemniejszą atmosferę – zaznacza nasz rozmówca.

Warto dodać, że badminton jest sportem, którego uprawianie jest średnio kosztowne, zestawiając je z tenisem i squashem. – Ten ostatni jest najtańszy, tenis najdroższy, a badminton pośrodku – komentuje Hawel.

A do spróbowania swoich sił zachęca każdego.

Tekst: Mikołaj Woźniak



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/zlapalem-technike-a-pozniej-bylem-juz-najlepszy/>