



Park Tenisowy Olimpia

## Wychowanie mistrza

W Parku Tenisowym Olimpia w 2015 r. uruchomiono pierwszy w Wielkopolsce profesjonalny program szkoleniowy dla młodych zawodników, których marzeniem jest tenisowa kariera na światowym poziomie. Warto do niego dołączyć.

**G**rupa utalentowanych dzieci, tworzących sekcję PRO, składa się z 13 chłopców i dziewczynek w wieku od 7 do 13 lat. Opiekę nad nimi sprawuje sztab szkoleniowy Klubu PTO złożony z pięciu osób (trzech trenerów tenisa oraz trenera przygotowania motorycznego i psychologa sportu). Koordynatorem ds. sportowych sekcji PRO jest Jarosław Wołosewicz, trener tenisa o międzynarodowym doświadczeniu, zdobywanym m.in. podczas pracy z kadrą Polski do lat 12.

Szczegółowo opracowany program dla sekcji PRO obejmuje cztery obszary kompleksowego szkolenia:

- techniczny (treningi tenisowe)
- taktyczny (treningi tenisowe)
- motoryczny (treningi motoryczne oraz zestawy ćwiczeń do samodzielnego wykonania w domu)
- mentalny (warsztaty psychologiczne)

Przystępując do grupy PRO, młodzi tenisiści uzyskują własny profil zawodniczy, który pozwala na indywidualizację programu szkoleniowego. Każdy z nich ma wyznaczone cele treningowe: krótko- i długoterminowe. W ten sposób prawidłowy rozwój zawodnika w zakresie umiejętności tenisowych oraz psychomotoryki jest ściśle kontrolowany.

Zajęcia ogólnorozwojowe są prowadzone w nowoczesnym centrum fizjoterapii Body Work, zlokalizowanym w pobliżu PTO.



Nad całym procesem szkoleniowym czuwa trener-koordynator PTO Jarosław Wołosewicz. Trener Kadry Polski prowadzi również cotygodniowe szkolenia dla trenerów PTO, aby zapew-

nić spójność nauczania zgodną z najnowszymi trendami treningowymi popularyzowanymi na międzynarodowych konferencjach i warsztatach.

W sekcji PRO Parku Tenisowego Olimpia szczególną opieką otoczeni są również rodzice, których wsparcie jest niezwykle ważne dla rozwoju tenisowej kariery młodego zawodnika. W tym celu, specjalnie z myślą o rodzicach, zostały przygotowane warsztaty psychologiczne oraz konsultacje z trenerem koordynatorem PTO.

Młodzi zawodnicy z sekcji to też przyjaciele poza kortem. Mobilizują się wspólnie do dalszej pracy i kibicują wzajemnie podczas pojedynków. Siedmioletni Oliwier Sterniczuk chce zostać tenisowym mistrzem. Jego celem jest Złoty Wielki Szlem, a swojego idola - Rafaela Nadala najbardziej ceni za waleczność na korcie i... leworęczność. Nie trudno się domyślić, że Oliwier, podobnie jak Rafa, forehand ma po swojej lewej stronie. Wszyscy mają swoich tenisowych idoli i wierzą, że wygrają kiedyś turniej wielkoszlemowy. Program sekcji PRO przygotowany przez trenerów Parku Tenisowego Olimpia ma dać im szansę na osiągnięcie tego celu, a przynajmniej pozwolić im do niego dążyć.

Więcej informacji o programie szkoleniowym sekcji PRO można uzyskać na stronie [www.park-tenisowy.pl](http://www.park-tenisowy.pl) lub poprzez kontakt z managerem Klubu - Ewelina Sterczewską. ■