



Piekielnie szybka gra

2025-01-15

Zaczynałam w piwnicy, w której stał taki okrągły, normalny stół, na którym ustawialiśmy sobie prowizoryczną „siatkę” z książek i odbijaliśmy piłeczkę. Teraz tenis stołowy już dawno wyszedł ze świetlicy i jest obecny wszędzie: w szkołach, w miejscach pracy, w klubach fitness, a nawet w przestrzeni miejskiej - mówi Jolanta Szatko-Nowak, wybitna polska tenisistka stołowa. Rozmawiał z nią Tadeusz Mordarski.

Janek ma 35 lat. Zanim przyjechał do Krakowa na studia, grał w tenisa stołowego w klubie w swojej małej miejscowości. Dziś pracuje zawodowo i chciałby wrócić do grania, a przy okazji zachęcić do tego sportu swojego syna. Co powinien zrobić?

Jolanta Szatko-Nowak: Zabrać syna i przyjść do mnie na trening! Udzieliłabym obu panom wszystkich wskazówek: jak grać, jakie ruchy wykonywać, jak udoskonalać swoją grę oraz jakiego sprzętu używać. Od 18 lat prowadzę zajęcia w klubie UKS „Jola” w Szkole Podstawowej nr 100 na os. Alibertyńskim i przychodzą do mnie różni ludzie: tacy, którzy chcą być zawodowcami, i tacy, którzy w ogóle nie umieją grać. Każdemu poświęcam czas i ci, którzy trenują systematycznie, wciąż się rozwijają. Na treningi przychodzą osoby w różnym wieku. Jest np. cała rodzina: mama, tata, syn. Jest pan przed siedemdziesiątką i on także robi postępy. Ostatnio grał nawet w turnieju dla weteranów! Potrenować ze mną można także w XXX LO na os. Dywizjonu 303, gdzie prowadzę nieodpłatne zajęcia dla osób z naszej dzielnicy. Teraz jest co prawda przerwa, ale wracamy już po feriach. Zainteresowanie tymi treningami przerasta moje oczekiwania, stoły ustawiamy nawet na korytarzu, a i tak brakuje miejsca dla wszystkich chętnych. Ostatnio wielu amatorów wzięło udział w pierwszym turnieju o puchar mojego imienia, który w grudniu odbył się na obiektach Wandy. To z tym klubem związana byłam niemal całą karierą zawodniczą i tam także od kilku tygodni prowadzę treningi dla dzieci. Naprawdę jest więc wiele możliwości, by grać w Krakowie w tenisa stołowego.

Czy są konkretne cechy charakteru lub umiejętności, które według Pani decydują o sukcesie w tenisie stołowym?

Jest kilka rzeczy, a wśród nich bardzo ważny jest talent. Tenis stołowy to specyficzna, techniczna dyscyplina sportu. Jeśli chce się grać na wysokim poziomie, to trzeba trenować codziennie! Trzeba wykonywać tysiące powtórzeń: z backhandu, z forehandu. Należy regularnie ćwiczyć serwis, bo ten jest bardzo ważnym elementem gry. Trzeba naprawdę żmudnej, codziennej pracy. Jeśli ktoś trenuje dwa czy trzy razy w tygodniu, to nigdy nie będzie zawodowcem, a jedynie graczem rekreacyjnym. Gdy osiągałam swoje największe sukcesy, to trenowałam każdego dnia: w niedzielę, w święta, w sylwestra... A od tego czasu tenis stołowy jeszcze bardziej się rozwinął. Dziś to piekielnie szybka gra, w której trzeba się błyskawicznie przemieszczać na krótkim dystansie i równie błyskawicznie podejmować decyzje. Trochę inaczej jest w tenisie ziemnym, gdzie kort jest znacznie większy, co sprawia, że gra jest bardziej siłowa i nie trzeba aż tak szybko reagować.

Zauważa Pani różnice między współczesnymi młodymi zawodnikami a tymi z Pani czasów?

Oczywiście, że tak. Dzisiaj ludzie znacznie szybciej się zniechęcają. W tenisie stołowym bardzo wolno



**Magiczny
Kraków**

się robi postępy i są one okupione ciężką pracą i powtarzalnością, a młodym ludziom często brakuje cierpliwości.

Jakie rady daje Pani swoim podopiecznym w chwilach zwątpienia lub w razie porażki?

Najważniejsza brzmi, by się nie załamywać. Chwile zwątpienia są nieodłącznym elementem każdego sportu. Ja też miałam w karierze takie momenty, w których mówiłam sobie: dość. Ale, na szczęście, szybko mi przechodziło. Myślę, że kluczem jest to, aby się nie zrażać, bo ten sport wymaga wytrzymałości i cierpliwości. Raz się jest mistrzem świata, innym razem jest się „podwórkowcem”, ma na to wpływ wiele czynników, choćby samopoczucie, nastrój. Tym ważniejsze jest, by się nie poddawać.

Niegdyś tenis stołowy był uważany za grę świetlicową. Do wielkich hal wprowadził go Andrzej Grubba. A jak jest dziś?

Teraz stoły się wszędzie: w szkołach, w miejscach pracy, w klubach fitness, a nawet na osiedlach, gdzie montowane są betonowe stoły do gry na świeżym powietrzu. Nie ma więc mowy o tym, że to sport świetlicowy. Właśnie przypomniały mi się czasy, gdy zaczynałam w piwnicy, w której stał taki okrągły, normalny stół, na którym ustawialiśmy sobie prowizoryczną „siatkę” z książek i odbijaliśmy piłeczkę. To było takie typowe świetlicowe granie. A dziś? Dziś mamy mnóstwo możliwości, by się poruszać i pograć w tenisa stołowego.

Jolanta Szatko-Nowak – jedna z najwybitniejszych polskich tenisistek stołowych, czterokrotna mistrzyni Polski, brązowa medalistka mistrzostw Europy w deblu, wielokrotna medalistka mistrzostw Polski w deblu i mikście, w którym najczęściej tworzyła parę z Andrzejem Grubbą; przez większą część swojej kariery reprezentowała Wandę Kraków; obecnie, jako zawodniczka, uczestniczy w turniejach dla weteranów, w których odnosi sukcesy na poziomie krajowym; jest także trenerką: szkoli zarówno młodych, jak i starszych adeptów tenisa stołowego