

Każdemu z nas zdarza się słaby dzień. Nic nie wychodzi i zdaje się, że wszyscy i wszystko są przeciwko nam. Co robić?



z cyklu: krótko i na temat

Są oczywiście różne recepty i odpowiedzi.

Zależy to od psychiki danego zawodnika, warunków gry, przeciwnika, dyspozycji dnia, poziomu wytrenowania i wielu, wielu innych czynników...

Jednak jedna odpowiedź wydaje mi się uniwersalna:

TRZEBA ZAAKCEPTOWAĆ SIEBIE I WARUNKI W JAKICH SIĘ AKTUALNIE GRA.

To jest podstawą do jakichkolwiek działań i prób przełamania impasu.

Nic nie daje denerwowanie się na siebie, światło, podłogę, czy krzywe piłeczki.

Najczęściej jest jeszcze gorzej, a gra staje się jeszcze mniej skuteczna.

Musimy mieć świadomość, że na pewne sprawy przed meczem i w jego trakcie nie mamy całkowitego wpływu.

Przeciwnik jest jaki jest, podłoga jest jaka jest, światło jest jakie jest itd.

Lepiej zastanówmy się co JA mogę w sobie zmienić?

Pierwszym stopniem jest akceptacja swojej dyspozycji i aktualnych warunków gry, które w danej chwili panują.

Już to samo wewnętrznie uspokaja i powoduje automatycznie myślenie bardziej ukierunkowane (taktyczne) typu: jaki zagrać serw?, korzystaj z rącznika, spróbuj zagrać jak tylko potrafisz, po prostu walcz, skoncentruj się, nie popełniaj prostych błędów, słuchaj uważnie co ci mówi trener w przerwach między setami itd.

Często okazuje się, że pomaga to wyjść z kryzysu, ale nie zawsze - przyznaję.

Jesteśmy tylko ludźmi i mamy słabsze dni jak wszyscy inni.

Jednak zawsze potem można powiedzieć: starałem się robić wszystko, co tylko było możliwe.

To zwiększa też zaufanie zawodnika do samego siebie, który wie, że zawsze zrobi wszystko, by pokonać nie tylko przeciwnika ale i samego siebie.

Bo przecież tenis stołowy w dużej mierze walka z samym sobą.

Kryzys - co robić?

Written by Zbyszek

Friday, 23 September 2011 09:02

Ze swoimi lękami, słabościami, czy strachem.

Pamiętaj: ZAAKCEPTUJ SIEBIE I WARUNKI W JAKICH AKTUALNIE GRASZ.

Życzę powodzenia

Zbyszek Stefański