

## Kiedy brać czas?

Written by Kura

Sunday, 27 August 2006 22:14

---

**Aby odpowiedzieć na zadane w tytule pytanie, musimy zastanowić się nad kilkoma sprawami.**



Przede wszystkim **KTO** ma brać czas? Możliwości są dwie: trener lub zawodnik. Ustalamy to przed turniejem ewentualnie przed każdym pojedynkiem. Dużo zależy tutaj od samego zawodnika, a dokładniej od jego „mądrości sportowej”. Znam zawodników – nawet w kategoriach kadetów i juniorów, którzy znając dobrze siebie i swój organizm wolą sami brać czas. Z drugiej strony, wielu seniorów nie wie kiedy wziąć czas, lub po prostu zapomina o tym. Trener najlepiej zna swojego zawodnika i w porozumieniu z nim powinien ustalić, kto będzie za to odpowiedzialny.

Niedopuszczalne jest jednak, aby na prośbę trenera o czas, zawodnik odmawiał, a takie sytuacje niestety się zdarzają. Dlaczego nie powinno dochodzić do takich sytuacji?

Po pierwsze takie zachowanie jest bardzo budujące dla przeciwnika. Po drugie, z ławki trenera zawsze widać lepiej, i po trzecie: taka postawa zawodnika jest bardzo niesportowa.

Jeśli mamy już ustalone kto bierze czas, przechodzimy do następnego problemu, dużo bardziej złożonego, czyli **KIEDY** brać czas.

To jest bardziej skomplikowane. Znowu wiele zależy od samego zawodnika, od jego odporności psychicznej, jego stanu skoncentrowania lub zdenerwowania.

Generalnie możemy rozróżnić dwie formy brania czasu: **zapobiegawcza** i **rozpaczliwa**

**Zapobiegawcza** odnosi się do wielu sytuacji. Zawodnik nasz wypracował sobie dużą przewagę (np. 8-3), która stopniała np. do jednego punktu (8-7) – wtedy prosimy o czas. Co nam to daje? Przede wszystkim nasz zawodnik jeszcze prowadzi, co daje mu przewagę psychologiczną. Poza tym przerwaliśmy passę 4 straconych punktów. Wybijamy przeciwnika z rytmu, a naszemu podopiecznemu staramy się dać parę taktycznych wskazówek. Starajmy się podczas tej krótkiej przerwy pozytywnie umotywić zawodnika, unikając negatywnych sformułowań typu: „za długo serwujesz”; powiedzmy raczej: „serwuj krótko do forehandu”.

Opiekując się natomiast młodszym i często łatwiej wpadającym w zdenerwowanie zawodnikiem, możemy podczas gry obserwować jego zachowanie i widząc zbliżający się kryzys prewencyjnie przerwać grę. Zapobiegamy tym samym osiągnięciu przez zawodnika stanu, który uniemożliwi mu skoncentrowanie się i aktywne uczestniczenie w grze. Podczas jednodominutowej przerwy skupiamy się na odstresowaniu i motywowaniu gracza – pamiętając, że zdenerwowanie zawodnika przekłada się na nierealizowanie zadań taktycznych. Jego równowaga wewnętrzna jest bardzo potrzebna.

Nie widzę natomiast sensu brania jednodominutowej przerwy, kiedy stan rywalizacji pozwala na wzięcie ręcznika. Po kolejnych sześciu piłkach (np. 9-9) biorąc ręcznik, nie mamy co prawda całej minuty, ale wystarczająco dużo czasu, aby unormalizować puls i przemyśleć następne zagranie. Dużo lepsze rezultaty powinno dać wzięcie czasu na jeden punkt przed przerwą na ręcznik. Nawet w przypadku przegrania tego punktu, pozostaje nam przerwa na ręcznik.

**Rozpaczliwą** formą brania czasu nazywam sytuacje, kiedy po długiej serii przegranych piłek, przerywamy mecz, licząc, że uda się po

## Kiedy brać czas?

Written by Kura

Sunday, 27 August 2006 22:14

---

przerwie jeszcze nawiązać walkę. Badania przeprowadzone w Niemczech podczas 222 gier pokazują, że największą ilość time out brano właśnie z tego powodu. Z badań tych wynika, że im większa strata i bliżej do końca setu tym mniejsze szanse pozytywnego zakończenia partii, nawet po wzięciu czasu. Zaledwie 13 z 59 gier, w których o czas poprosił zawodnik (lub trener) przegrywający, zakończyło się wygraną.

Z reguły bierzemy czas, kiedy jest już za późno. Co dziwniejsze, badania pokazały, że przy stanie meczu 0-0, 1-1, 1-0, i 0-1, nie został wzięty ani jeden time out! Widać, że wielu próbuje zachować sobie możliwość przerwy aż do sytuacji końcowych. Niestety nie w każdej sytuacji jest to wskazane. Dla niektórych zawodników wyjście na prowadzenia 2-0 czy nawet 2-1 ma bardzo duży efekt mobilizujący. Bardzo mała grupa osób próbuje brać czas przed ostatnim ewentualnie przedostatnim punktem. Jest to ryzykowne zagranie, ale czasami podpowiedź trenera jaki serwis zagrać, może przełożyć się na łatwo zdobyty punkt.

**Podsumowując:** nie powinniśmy czekać za długo z decyzją wzięcia czasu. Im większa strata tym trudniej ją odrobić. Czasami opłaca się skorzystać z możliwości przerywania gry, nie w decydującym secie, tylko wcześniej, aby wyjść na prowadzenie.