

## **Tenis stołowy to gra ryzyka. Czy warto więcej kalkulować, czy zdać się na instynkt i wyczucie?**

### **z cyklu warsztaty zawodniczo-trenerskie**



Z mojej praktyki trenerskiej i zawodniczej wiem, że z planowaniem swoich zamiarów bywa różnie i najczęściej się nie opłaca.

Gra jest zbyt szybka i mamy zbyt mało czasu na reakcję, by kalkulować, czy planować swoje poczynania

Poza serwem – jedyne uderzenie na które mamy w 100% wpływ - w parady

wchodzi bowiem nasz przeciwnik, który też realizuje określoną taktykę gry.

Na jego zamiary mamy już bardzo ograniczony wpływ.

Natomiast sama wymiana piłek w danej akcji jest raczej instynktowna i powinniśmy operować sprawdzonymi, wypracowanymi schematami gry dostosowanymi do danej taktyki.

Czy nie warto jednak czasami zaryzykować i zaplanować swoje zagranie, czy akcje jak w szachach?

## Oczywiście że tak, ale pod pewnymi warunkami:

- nie mamy nic do stracenia i ryzykujemy, by za wszelką cenę zdobyć punkt i przelamać impas
  
- umiemy przewidzieć z dużą dozą prawdopodobieństwa zamiary przeciwnika, rodzaj odbioru (po odpowiednim serwisie), czy zagrania (np. po zagraniu topspina bekhend po prostej przewidujemy, że następna piłka zostanie zagrana do forhendu itd.)

- mamy dobre rozpoznanie przeciwnika, znamy jego grę, jego ulubione serwy, zagrania i schematy gry

- chcemy rozwijać swoją kreatywność w czasie gry

Chcąc też planować swoje zamierzenia trzeba też umieć wykorzystywać takie bezcenne chwile jak:

- przygotowanie mentalne przed meczem, czy turniejem

- omówienie taktyki przedmeczowej

- przerwy między piłkami (nieśmiertelny ręcznik)

- przerwy między setami

- przerwy między grami

- wykorzystywanie rad trenera, kolegów itd

- time-out w czasie gry

- znalezienie swojego rytmu gry i postępowania w czasie samej gry

Na koniec uwaga: **planuj jeśli możesz, bardziej jednak staraj się dostosowywać do ciągle zmieniających się warunków gry.**

Dojdiesz do tego tylko ciągłą pracą, odpowiednim treningiem i chęcią bycia jak najlepszym.

**Tenis stołowy to taka wspaniała gra, gdzie mistrzostwo stoi na krawędzi schematu i kreatywności.**

**Planować, czy nie?**

Written by Zbyszek

Monday, 17 December 2012 07:31

---

# Zbyszek Stefański