

Trzeba zawodnika czasami na treningu stawiać w sytuacji stresowej.



Uzasadnienie takiej tezy jest proste.

Podczas zawodów sportowych stres jest wszechobecny.

Jednym ze sposobem radzenia sobie z nim na zawodach jest powodowanie przez trenera sytuacji stresowych na treningu.

Można to robić na różne sposoby.

Jednym z nich jest gra o pieniądze.

Sposób skuteczny choć na swój sposób ograniczony i prymitywny.

Osobiście wolę bardziej kreatywne i bardziej wyrafinowane metody stymulowania stresu na treningu.

Paleta możliwości jest tutaj ogromna i ma jeden cel, który niesie ze sobą same korzyści: granie w warunkach stresu.

Ułożyłem to w kolejności od wersji miękkich (oswajających) do twardych (życiowych).

### **I sposób:**

Podczas gry na treningu trener zastrzega sobie prawo do nagradzania i *karania* zawodników za udane, bądź nieudane zagrania (punkty bonusowe, dodatkowy serw itd).

### **II sposób:**

Podczas rozpoczęcia każdego z setów trener ustala wynik początkowy na korzyść - niekorzyść jednego z zawodników. Może też np. od razu zacząć o stresującego wyniki 9:10.

### **III sposób:**

Trener w każdej chwili może proporcjonalnie zmienić wynik meczu w trakcie trwania seta np. ze stanu 4:4 na 9:9 lub z 3:5 na 8:10.

### **IV sposób:**

Trener może mieć wpływ na wynik w czasie trwania meczu treningowego. Może w dowolnym momencie zmienić aktualny wynik na korzyść lub niekorzyść jednego z zawodników.

### **V sposób:**

Trener sędzia. Trener przejmuje funkcję sędziego i może w każdej chwili egzekwować zasady i reguły panujące na zawodach (odpowiedni serw, ręcznik, time-out, kartki, odejmowanie punktów itd.)

### **VI sposób:**

Trener zły sędzia.

Trener wciela się w skórę niekompetentnego, a wręcz złośliwego sędziego. Można niestety takie przypadki spotkać na zawodach sportowych. Zabiera więc punkty za rzekomo nieprawidłowy serw, ciągle upomina o coś zawodnika, karze go zabranymi punktami itd.

Jak widać sposobów i metod kreowania stresu na treningu może być wiele.

Zależy tutaj wiele od inwencji trenera i świadomości zawodników o znaczeniu tego problemu.

## Stres na treningu

Written by Zbyszek

Wednesday, 02 October 2013 04:37

---

Oczywiście w przypadku wielu sposobów opisanych wyżej najlepiej o tym poinformować zawodników, by mieli świadomość, że coś takiego może się zdarzyć.

Choć może czasami po fakcie...

Nie ma bowiem nic lepszego dla trenera, niż obserwowanie zawodnika w sytuacji stresowej na treningu.

Pomoże to na pewno w lepszej pracy i coachingu na zawodach.

Lepiej dowiedzieć się o pewnych sprawach na treningu.

Potem jest już tylko za późno.

Na koniec jeszcze jedna dygresja:

Nie ma nic gorszego, niż stwierdzenie, że na treningu nie powinno się grać na 100% będąc siłą rzeczy pod wpływem stresu.

Powodzenia życzy Zbyszek Stefański

## Stres na treningu

Written by Zbyszek

Wednesday, 02 October 2013 04:37

---

Ps. w przygotowaniu artykuł: *Granice w tenisie stołowym.*

## Stres na treningu

Written by Zbyszek

Wednesday, 02 October 2013 04:37

---