

Mało kto przeżywa tyle stresów w czasie walki sportowej, co zawodnik tenisa stołowego.



Oprócz zwyczajowego stresu walką sportową dochodzi szereg innych spowodowanych specyfiką gry w tenisa stołowego.

Ktoś słusznie scharakteryzował tenis stołowy: to ciągła gotowość zmian i zdolność przystosowywania się do stale na nowo zmieniających się warunków gry.

To, co było skuteczne w pierwszym secie może być zgubne w drugim i odwrotnie.

Na ciągle zmieniające się warunki gry (czytaj postępowanie przeciwnika) zawodnik musi odpowiadać adekwatnymi skutecznymi zmianami w taktyce swojej gry.

Jednak by skutecznie zmienić taktykę swojej gry trzeba mieć odwagę i kreatywność, by tego dokonać w warunkach gry sportowej.

Dalej idąc - potrzebne do tego są odpowiednie cechy psychiczne, które trzeba wydobyć i pielęgnować.

Ile to kosztuje nerwów i stresu chyba nie trzeba opisywać.

Do tego dochodzą poczynania osób trzecich, bądź czynników trzecich (sędzia *król*, kibice drużyny przeciwnej, słabe światło, nowa sala, inne stoły itd).

Myślę, że to, tym się dzieje podczas jednej partii tenisa stołowego pod względem emocji, dawki stresu przypomina można by obdzielić 1 ciężki (czytaj stresujący) dzień spędzony w pracy.

A ile takich ciężkich partii rozgrywa zawodnik w ciągu jednego dnia, tygodnia, miesiąca, roku, całej kariery sportowej...?

Pamiętajmy też, że wszystko to dzieje się w bardzo krótkim czasie, a coach niewiele może pomóc w czasie trwania seta poza jednym czasem (tzw.time-out) w czasie gry i krótkimi przerwami po rozegranym secie.

Bowiem chore przepisy w tenisie stołowym nie pozwalają reagować,

pomagać, emocjonalnie wspierać trenerom swoich podopiecznych już w czasie samej walki sportowej.

Trener - coach musi jak mumia siedzieć w czasie partii swojego podopiecznego i niczym laleczka na sznurkach podnosić ręce do sztucznych (jedynie poprawnych) oklasków po udanej akcji swojego podopiecznego.

Nie daj Boże krzyknie coś motywującego, albo głośniej zachęci do lepszej gry.

Żółta kartka murowana.

Ostatnio dostałem żółtą kartkę (prawie po 20 latach) za słowo TOPSPIN wypowiedziane po zakończonej akcji.

Paranoja, bo jak sobie wyobrazić sport bez emocji.

Emocje to przecież sól rywalizacji sportowej.

Wyobraźcie sobie Państwo trenera piłkarskiego, który cały mecz musi grzecznie siedzieć na ławce.

Tak wyprano tenis stołowy z emocji i dziwić się, że to sport antytelewizyjny, którego nie chcą oglądać kibice w kapciach. Jakie momenty z lubością pokazuje telewizja najchętniej?

Takie w których widać radość, smutek, złość, pasję, zdziwienie, rozgoryczenie.

Czyli emocje.

Tymczasem bzdurne przepisy nam to zabierają, a często nadgorliwi sędziowie jak przysłowiowe szpaki kręcąc głową patrzą częściej na biednego trenera, niż obserwują przebieg gry.

A ten ostatni mimo, że serce mu prawie wyskakuje z piersi z miną mumii egipskiej może powiedzieć (z już dużą dozą ryzyka) np. słowo *super*.

Można czuć się prawie przestępcą przemycając w czasie gry jakieś podpowiedzi.

Paranoja, ale głupota bzdurnych przepisów trwa.

Ostatnio na ważnych zawodach moje zawodniczce przy stanie 10-8 (odbiór przeciwniczki był tak wysoki, że nadawał się tylko do kończącego zbicia) i 1-1 w setach zabrano punkt z powodu rzekomo nieprawidłowego serwu.

Bez jakiegokolwiek wcześniejszego ostrzeżenia na zimno okradziono ją z punktu.

Do tego momentu w miarę spokojnie kontrolowała przebieg seta.

Myślę, że gdyby nie ta sytuacja spokojnie wygrałaby całe spotkanie

Była jednak tak rozbita niesprawiedliwością werdyktu, że szybko przegrała tego seta, a potem wyraźnie ostatniego.

Nie było coacha, bo grała z koleżanką z tego samego okręgu.

W ten sposób nadgorliwy sędzia wypaczył wynik.

Nie wspominając o litrach wylanych łez.

Tak miesiące, a nawet lata mogą pójść na darmo przez jeden, jedyny taki set.

Pamiętajcie o tym Panowie sędziowie za każdym razem siadając przy stoliku sędziowskim.

Całe szczęście w tym konkretnym przypadku obiektywny system gry i odpowiednia reakcja trenera (w konsekwencji też zawodniczki) zweryfikowały błąd sędziego.

Wygrana zawodniczka zajęła w przebiegu całego turnieju (16-ostatnie miejsce), a przegrana 2.

Ale to trochę odmienne sprawy, które nieco nas oddaliły nas od właściwych rozważań.

Jednak jak widać zawodnik w tenisie stołowym jest narażony na wielość różnorodnych stresów.

Dlatego szanujmy go za jego wysiłek, pracę i czas, który poświęca tenisowi stołowemu.

Tak naprawdę kim byłaby dyscyplina bez zawodnika i jego wysiłku?

Jak na stres reagować - o to już całkiem inna dyskusja i temat.

Kiedyś do tego wrócimy.

Zbyszek Stefański