**СОВЕТЫ ТРЕНЕРОВ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

**Почему советуем заниматься настольным теннисом.**

1. Поможешь глазам. Это спорт, полезный близоруким, дальнозорким и тем, кто недавно сделал операцию на глаза. Твои глаза во время игры непрерывно делают зарядку, фокусируясь то на улетающем мяче, то на летящем прямо в тебя.

2. Улучшишь почерк. Настольный теннис — это развитие мелкой моторики, тренировка мышц руки и кисти. Более точные движения помогут тебе не только побеждать за теннисным столом, но и показывать лучшие результаты за столом письменным.  
3. Ускоришь реакцию..  
4. Станешь ловким.

5. Будешь быстрее бегать. Поза игрока в пинг-понг — ноги в полусогнутом положении — отлично укрепляет мышцы нижних конечностей.

6. Разовьешь взрывную силу. Скорость движения руки с ракеткой — до 40 км/ч. Играй, и твоя рука сможет быстрее совершать резкие и мощные движения

**Советы начинающим спортсменам**.

**Гоните страх и лень прочь**

Перед тем как что-то начать, практически всегда приходят чувство неуверенности, страх и даже местами желание отступить назад. В некоторые дни вы чувствуете, что не можете заставить себя заниматься. Однако если вы все-таки пересилите себя, вы можете чувствовать себя совершенно по-другому. Иногда спорт помогает значительно повысить настроение. Не стоит идти на поводу у своей лени и страха.

**Совет на что сначала нужно направить свои силы – «подружиться» с ракеткой.**

У теннисиста должны быть отлично развита подвижность кистей рук и пальцев. Поэтому тренироваться с ракеткой и мячиком очень важно, а это реально, даже без стола.

Просто учитесь отбивать мячик как можно дольше, не уронив. Можно отбивать мячик от стены или просто поиграть с другом как в бадминтон. Какие бы упражнения вы не использовали, они будут для вас очень полезны как для новичка настольного тенниса. Результат таких тренировок вы заметите при первой же игре.

**Следующий основной момент – это подача и удары.**

В настольном теннисе где-то 20 приёмов различных ударов. Конечно, сначала все сразу их не постичь – это придёт с опытом. А, для начала, изберите для себя наиболее приемлемые удары и совершенствуйтесь в них. Затем постепенно переходите к новым.

Необходимо вначале проводить поначалу около одного, двух часов тренировок 3 раза в неделю. Пройдя через определённые трудности, освоив правила и тактику игры, настольный теннис подарит вам прекрасные минуты восторга и наслаждения.

**Также одной из самых важных частей тренировки является разминка**. Разминайтесь перед каждой тренировкой и перед каждой встречей на соревнованиях

**Учитесь всегда и у всех**. Ищите свой путь в игре, свой стиль. Перенимайте лучшее, что есть у ваших соперников и адаптируйте под себя.

**Постоянно совершенствуйтесь в технике**, изучайте новые элементы.

Играйте сначала головой, затем ногами и корпусом, а только потом рукой

Во время игры двигайтесь мягко, на носках согнутых ног. Выходите на мяч, а не тянитесь к нему. Не ждите его, а ищите встречи с ним.

Избегайте таких ударов, при которых вы отступаете назад. Всегда старайтесь держать корпус наклоненным вперед.

Максимально концентрируйтесь на игре. Именно на игре, на своих действиях, на возможностях выиграть, а не на том, как бы не ошибиться.

Отмечайте, какая из подач неудобна для соперника. Используйте это.

Боритесь за каждое очко. Помните: пока мяч на столе, он не выигран и не проигран.

Если вы не можете победить в соревнованиях, боритесь за второе, десятое, за любое место! Причем боритесь так, как за первое.

Если вы ведете в счете, играйте в том же темпе или увеличьте его, не давая сопернику времени на анализ ошибок.

Проигрывая, не торопитесь. Используйте любую допустимую возможность сбавить темп и разобраться в своих ошибках. В особенно значимый момент игры, чувствуя, что идете по наклонной, возьмите тайм-аут.

Не давайте волю отрицательным эмоциям, это ведет к потере концентрации.

Учитесь расслабляться и собираться. Учитесь настраиваться на игру. Играйте всегда с холодной головой. Не позволяйте эмоциям взять над вами вверх.

**Вот несколько советов относительно того, что нужно делать после матча**

* Между матчами вы должны отдохнуть и вновь собраться с силами. Более длительный от­дых между матчами следует проводить вне зала. Не забывайте о правильном и своевременном питании.
* Подготовка к следующему матчу начинается с тактического анализа игры соперника.
* Время начала этой подготовки зависит от ситуации, в которой находится игрок. Проиграв матч, игрок может оказаться не в состоянии сконцентрироваться на следующем. В этом случае тактическое рассмотрение должно содержать ясную и короткую установку на игру.

**Советы родителям начинающих спортсменов**

Воспитывайте своих детей добрыми и порядочными. Говорите с ними обо всем, и говорите честно. Создайте им атмосферу дружелюбия и любви, пусть им будет комфортно. Научите своего ребенка самостоятельности, ответственности, доверяйте ему. Но обязательно проверяйте потом результаты порученного и не забывайте хвалить. Научите ребенка никогда не желать плохого сопернику. Ни на соревнованиях, ни в жизни. Верьте в своего ребенка, в его таланты, в его успехи.

**ПОЖЕЛАНИЯ**

**Дорогой спортсмен!  
Перед тобой стоят важные задачи, на тебя смотрят родные и близкие, твои друзья, которые верят в тебя!  
Будь всегда уверенным в победе, ставь перед собой цели и достигай их с упорством, проявляя силу духа и мастерство!  
Будь всегда в форме и будь всегда здоровым, ведь для спортсмена это очень важно! Больших тебе взлетов и поменьше падений!**