***Советы тренера***

***Настольный теннис***

 <http://ttfr.ru/>



**Советы начинающим**

Перед тем как что-то начать, практически всегда приходят чувство неуверенности, страх и даже местами желание отступить назад. Страх перед умельцами, а вдруг они будут насмешливо критиковать, неуверенность в своих способностях, а вдруг ничего у меня не получится. Но, извечный интерес постигать что-то новое одерживает верх над всякими сомнениями. И вы уверенно начинаете новую для себя игру – настольный теннис. По правде сказать, вам очень быстро удастся постигнуть прелесть этой игры. Даже дошкольники легко овладевают навыками тенниса. Но новичку всё же стоит взять на заметку некоторые советы. Первое на что бы мы советовали направить свои силы – «подружиться» с ракеткой. Крепко - накрепко. В основном, от вашего сотрудничества зависит успех игры. У теннисиста должны быть отлично развита подвижность кистей рук и пальцев. Поэтому тренироваться с ракеткой и мячиком очень важно, а при этом 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.

И последнее, от чего зависит, как скоро вы начнёте наслаждаться игрой в «пинг-понг» - это частота ваших тренировок. Пройдя через определённые трудности, освоив правила и тактику игры, настольный теннис подарит вам прекрасные минуты восторга и наслаждения.

[**Правила настольного тенниса**](http://www.olimp-olen.narod.ru/pravila_nt.doc)

**Полезные ссылки**

* **Мир настольного тенниса** <http://www.wolist.ru/cat/c/7776>
* **Настольный теннис в России**<http://tabletennis.hobby.ru/>

**Статьи**

* [Техника и тренировки](http://ttworld.ru/stati/tekhnika-i-trenirovki/)
* [Технические элементы](http://ttworld.ru/stati/tekhnitcheskie-elementy/)
* [Тактика, психология, секреты мастерства](http://ttworld.ru/stati/taktika-psikhologiya-sekrety-masterstva/)
* [Накладки - обзор, тесты](http://ttworld.ru/stati/nakladki-obzor-testy-kharakteristiki/)
* [Основания - обзоры, тесты](http://ttworld.ru/stati/osnovaniya-obzory-testy/)
* [Клей и переклейка](http://ttworld.ru/stati/klej-i-pereklejka-v-nastolnom-tennise/)
* [Правила, проведение соревнований](http://ttworld.ru/stati/pravila-provedenie-sorevnovanij/)
* [История, интересные факты](http://ttworld.ru/stati/istoriya-interesnye-istoritcheskie-fakty/)
* [Разное](http://ttworld.ru/stati/raznoe/)

**Смотрим, запоминаем...**

* [**Мастер-классы и уроки игры**http://tabletennis.hobby.ru/tech/index.shtml](http://tabletennis.hobby.ru/tech/index.shtml)

*Познаем на практике, все тонкости настольного тенниса. В этом - нам помогут известные мастера и телевидение.*

[**"Смертельное оружие"...
Пробуем основания для игры в настольный теннис хваткой "перо"**](http://www.rustt.ru/asp/article/2474)

*По-английски этому инвентарю дали наименование – "penholder" (пэнхолдер, ручка для пера), вот как сжимаем авторучку, так и управляем этим необычным инструментом: два пальца вокруг торчащей палки, остальные – спрятались за основанием. "Смертельным" это "оружие" сделали люди. Хотя, если приглядеться, люди не просто особенные, а как бы самим характером предрасположенные к острой...*