Od pierwszego kontaktu z piłeczka, rakietką i ze stołem dziecko musie wiedzieć, że wszystko dzieje się w ruchu.

z cyklu: krótko i na temat

Gdy do mnie na zajęcia przychodzą nowe dzieci wszystko, co robię dzieje się w ruchu.
W ten sposób od pierwszego razu dziecko oswaja się ze specyfiką dyscypliny jaką jest ciągły ruch.
Najgorsze jest kiedy na początku trener nowemu adeptowi tenisa stołowego tłumaczy w nieskończoność zasadę np. półwoleja bekhend, stawia go w jednym miejscu, ciągle poprawia ruch ręki i nagrywa piłkę w jedno i to samo miejsce.
Opłakanych efektów efektów chyba nie muszę tłumaczyć.
Po pierwsze jest to przysłowiowa nuda zabijająca wcześniej, czy później chęć do treningu.
Potem po jakimś czasie takiego treningu jest to kompletny zastój pracy nóg lub przynajmniej problemy z prawidłowym poruszaniem się przy stole oraz sztywność mięśni tak charakterystyczna dla kształtowania nowego nawyku ruchowego.
Co ja robię na początku?
Zabawy, zabawy, zabawy.
Wystarczy zajrzeć do poradnika na naszej stronie.