**Советы для начинающих спортсменов и их родителей**

Заниматься большим теннисом сегодня не только модно, но и перспективно. Но если воспринимать теннис лишь как моду и в свободное от учебы или работы время для собственного удовольствия играть с друзьями – это одно. Если же подходить к теннису как к главному занятию в жизни, – совсем другое.

Конечно, родительская мечта – видеть своих детей «звездами». Но для всех ли большой теннис может быть такой перспективой? Даже раннее обучение теннису, к которому сегодня, вопреки многим законам развития детского организма, стремятся многие родители, ни в коей мере не является здесь гарантией успеха.

На родителей в связи с этим ложится особая ответственность: слишком легко нанести непоправимый вред ребенку. Как избежать этого и помочь ребенку сделать правильный выбор? Как научить его трудиться на пути к поставленной цели?

1. Очень важно в первые годы занятий уделять внимание не столько теннису, сколько общему физическому развитию ребенка. Можно зимой ходить с детьми на лыжах, а летом – бегать вместе кроссы. Кроссы бегать надо. Это даже необходимо. Для маленьких кроссы могут быть по 15 минут. Желательно проводить их в приятном месте, по пересеченной местности, чтобы можно было перепрыгивать через канавки, чтобы было интересно, чтобы это была игра, а не однообразный бег, который могут переносить только взрослые. Но бегать надо, это развивает легкие, повышает функциональные возможности организма.

2. Надо, чтобы ребенок обязательно научился плавать: ведь это и для тенниса полезно, и вообще в жизни необходимо. Это очень развивает и координацию, и чувство ритма, которые так необходимы для тенниса.

3. Кроме того, очень важно, чтобы ребенок был гибким.. Теннисисту обязательно нужно быть гибким, уметь владеть своим телом. Хорошо, чтобы ребенок был физически и психологически подготовлен к освоению очень трудных технических приемов тенниса.

4. С самого начала занятий надо развивать и руку, и голеностоп. Очень часто у детей бывает плоскостопие. Этого ни в коем случае пропускать нельзя: на стопу надо обратить самое пристальное внимание и развивать ее. Есть определенные упражнения (и их много), которые эту проблему позволяют решить. Обязательно нужно сразу посмотреть, что каждый ребенок представляет собой в этом отношении и, в случае необходимости, обратиться к врачу-ортопеду.

**5. Работа у стенки имеет имеет важное значение.**

Всему свое место и время: что-то надо отрабатывать именно на корте, а какие-то упражнения можно и нужно делать у стенки.  
На работу у стенки сейчас действительно многие смотрят как-то пренебрежительно и считают, что это «дешевый заменитель» занятиям на корте. На самом деле работа у стенки – это нужное и хорошее дело. И когда мало времени на корте, надо обязательно дорабатывать упражнения у стеночки.  
Это помогает поставить удар, заставляет быстрее готовиться к приему мяча, улучшает координацию и делает игрока выносливее. Кроме того, работа у стенки доставляет удовольствие: ведь мяч неизменно возвращается к вам – это безотказный и надежный партнер. В итоге за 15–20 минут можно провести полноценную тренировку.  
У стенки, например, отрабатывается правильная манера игры с удерживанием равновесия и в определенном ритме. Без этого навыка игра становится беспорядочной и хаотичной. Подготовка к удару, работа ног, равновесие, ритм – эти качества должны быть выработаны раз и навсегда. А практика «лупцовки» – это препятствие для развития игрока и практически неустранимая плохая привычка.

6. Необходимо чтение КНИГ о теннисе и автобиографий спортсменов. Отмечать моменты, которые посчитаете для себя особенно полезными, делать упор на то, как мыслят чемпионы, как они рассуждают, какие выводы делают, как реагируют на проблемные ситуации, как преодолевают возникающие трудности, какие рекомендации дают юным спортсменам.

7. Для спортсменов, которые сильно волнуются во время соревнований, рекомендуется освоить простейшие ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ. Ведь дыхание – это основа саморегуляции.

8. Необходимо регулярно проверять детей, обязательно проходить медицинское обследование, посмотреть спину, стопы (нет ли плоскостопия – продольного или поперечного). Если оно есть, то потом при большой нагрузке может отдавать в колени, в позвоночник, влиять на все, что угодно. И тренер, и родители должны постоянно наблюдать за ребенком, ничего не упуская.