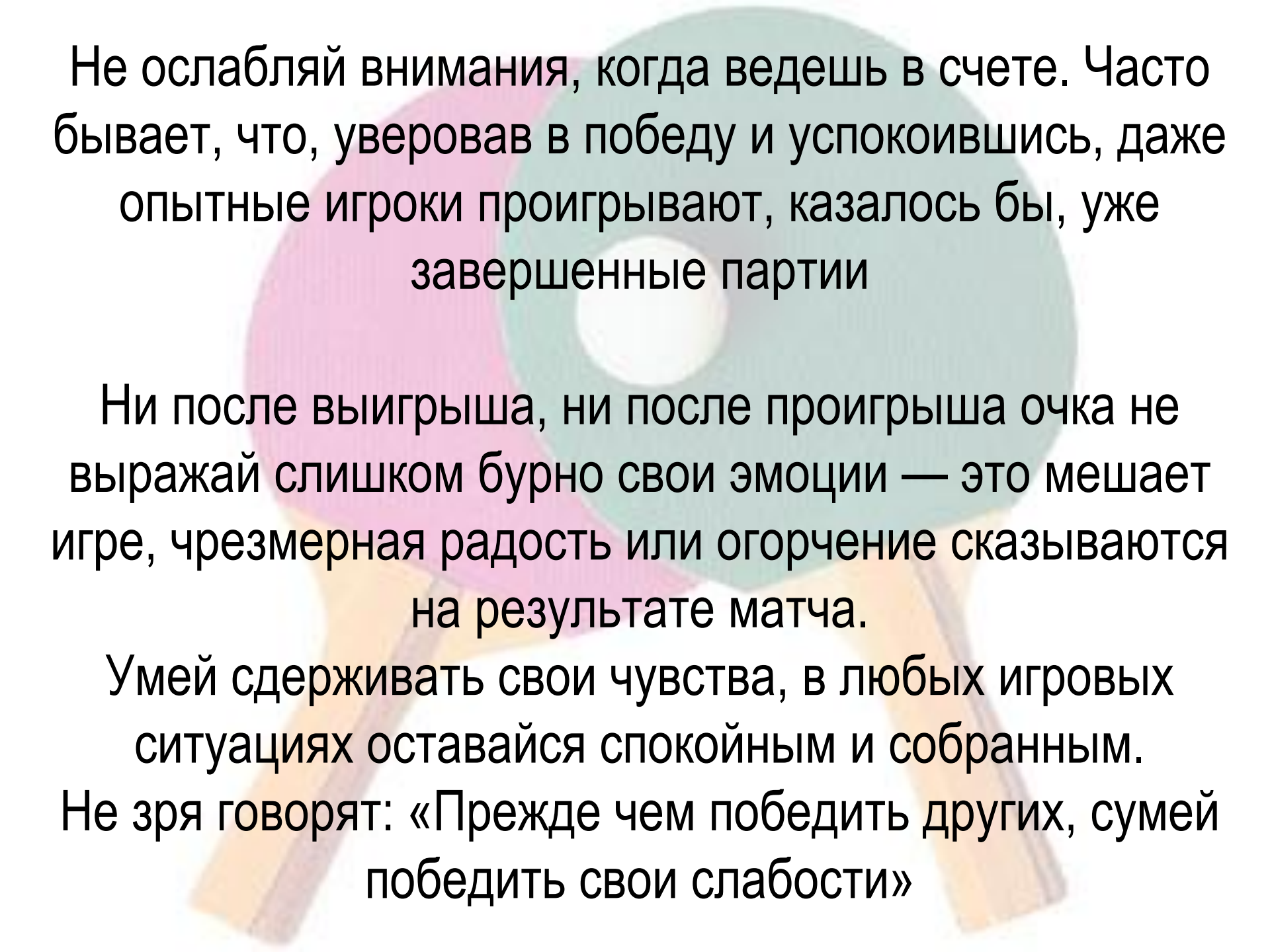


Во время тренировки постоянно воспитывай у себя такие важные качества, как трудолюбие, дисциплинированность, сознательность. Играя на счет, не рассчитывай на быструю и легкую победу, но и не настраивай себя на проигрыш

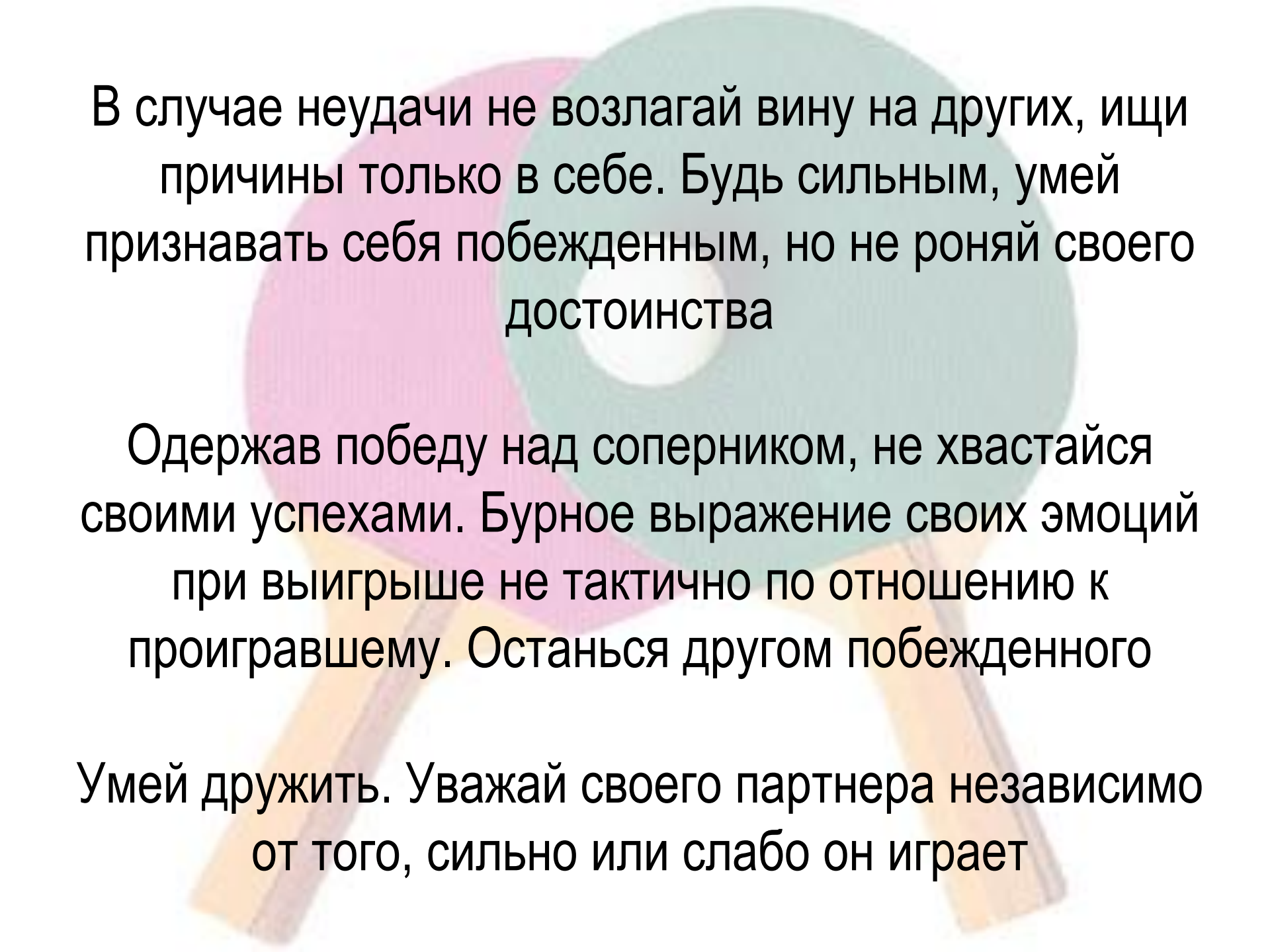
Умей бороться до конца, не сдавай своих позиций ни при каких обстоятельствах, даже если твой соперник намного сильнее тебя. Будь всегда собранным и предельно внимательным, особенно во время розыгрыша очка. Старайся следить не только за полетом мяча, но и за действиями соперника



Не ослабляй внимания, когда ведешь в счете. Часто бывает, что, уверовав в победу и успокоившись, даже опытные игроки проигрывают, казалось бы, уже завершённые партии

Ни после выигрыша, ни после проигрыша очка не выражай слишком бурно свои эмоции — это мешает игре, чрезмерная радость или огорчение сказываются на результате матча.

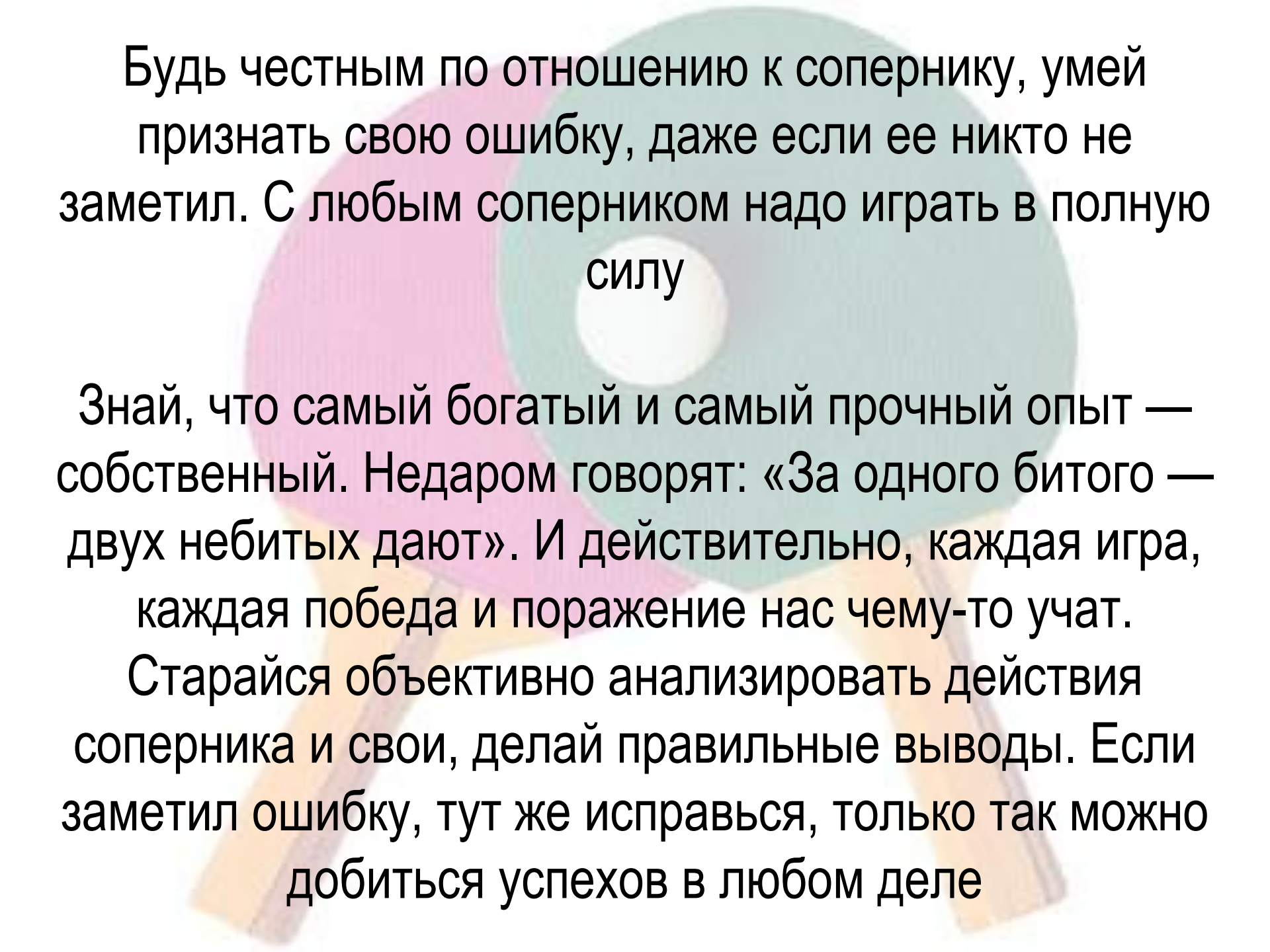
Умей сдерживать свои чувства, в любых игровых ситуациях оставайся спокойным и собранным. Не зря говорят: «Прежде чем победить других, сумей победить свои слабости»



В случае неудачи не возлагай вину на других, ищи причины только в себе. Будь сильным, умеи признавать себя побежденным, но не роняй своего достоинства

Одержав победу над соперником, не хвастайся своими успехами. Бурное выражение своих эмоций при выигрыше не тактично по отношению к проигравшему. Остаься другом побежденного

Умеи дружить. Уважай своего партнера независимо от того, сильно или слабо он играет



Будь честным по отношению к сопернику, умей
признать свою ошибку, даже если ее никто не
заметил. С любым соперником надо играть в полную
силу

Знай, что самый богатый и самый прочный опыт —
собственный. Недаром говорят: «За одного битого —
двух небитых дают». И действительно, каждая игра,
каждая победа и поражение нас чему-то учат.
Старайся объективно анализировать действия
соперника и свои, делай правильные выводы. Если
заметил ошибку, тут же исправься, только так можно
добиться успехов в любом деле



Желаем успеха!