

Tenis stołowy

W początkowym okresie szkolenia młodzi zawodnicy uczą się techniki podstawowych uderzeń w formie zabaw, treningu technicznego na stole, metody na wiele piłek, jak również wykorzystywany jest specjalny robot (trenażer) wyrzucający piłki na stół z różną częstotliwością, długością, w różne miejsca na stole. Pod nadzorem trenera, adept tenisa stołowego uczy się poprawnej koordynacji ruchowej przy wykorzystaniu podstawowych uderzeń. Zastosowanie robota pozwala na intensyfikację nauczania, a dodatkowo trener ma możliwość oceny napięć mięśni i ułożenia ciała w trakcie wykonywania poszczególnych uderzeń. Zawodnicy sprawdzają swoje umiejętności w grach uproszczonych na punkty oraz turniejach wewnętrznych.