

There are no translations available.

Tenis jest uprawiany na wszystkich kontynentach przez blisko 100 milionów ludzi. Również w Polsce, z roku na rok, rośnie liczba osób czynnie uprawiających tę dyscyplinę.

Chociaż jeszcze na początku lat 90-tych tenis kojarzony był tylko i wyłącznie ze sportem elitarnym, niedostępnym dla większości naszego społeczeństwa, dziś bez wątpienia możemy stwierdzić, że przeżywamy rozkwit tej dziedziny w naszym kraju. Z pewnością, największy – lecz nie jedyny - wpływ na to mają coraz lepsze wyniki polskich zawodniczek i zawodników na światowych kortach.

### **Tenis dla dzieci i młodzieży**

Naukę gry w tenisa można rozpocząć już w wieku 4-5 lat.

Przy opanowywaniu podstaw przydaje się specjalistyczny sprzęt (lekkie, krótkie rakiety, piłki gąbczaste oraz mini siatki), dzięki któremu nawet najmłodszy bardzo wczesnie czerpią przyjemność z gry na korcie, uczestniczą w zawodach, a przede wszystkim, bawią się w gronie swoich rówieśników. Ponadto tenis bardzo pozytywnie wpływa na zdrowy rozwój każdego dziecka:

- rozwój koordynacji ruchowej
- rozwój intelektualny
- usamodzielnienie
- kształtowanie charakteru
- sportowa rywalizacja
- nawiązywanie licznych przyjaźni wśród rówieśników
- pozytywne „rozładowanie” nadmiaru energii
- dyscyplina

Decydując się na zapisanie dziecka do szkoły tenisa, nie należy kierować się głównie myślą o zawodowej karierze swojej pociechy. Powinniśmy brać pod uwagę fakt, iż dzieci we wczesnym stadium rozwoju mają ogromny potencjał do fizycznych zmagania. Poświęcenie się tej dyscyplinie sportu z pewnością zapoczątkuje w ich dorosłym życiu.

Należy również podkreślić, iż dzieci i młodzież szkolna uprawiająca sport, nie jest narażona na pokusy wieku dojrzewania, jakimi są używki (papierosy, narkotyki i alkohol).

### Tenis dla dorosłych

Ogromną zaletą tenisa ziemnego jest fakt, że jego naukę rozpocząć można dosłownie w każdym wieku. W tenisie amatorskim organizowanych jest bardzo wiele turniejów w różnych kategoriach wiekowych, dzięki czemu na start w zawodach mogą sobie pozwolić nawet 70-letni gracze!!!!

Oprócz sportowej rywalizacji i możliwości zwycięstwa, tenis zapewnia relaks i odcięcie się od codziennych stresów.

W dzisiejszych czasach coraz więcej osób stara się prowadzić zdrowy i sportowy tryb życia.

Moda na zgrabną sylwetkę, a przy okazji świetna zabawa na korcie, przyciąga do tenisa coraz więcej kobiet. Ogromną zaletą tenisa jest fakt, że w czasie godzinnego meczu można stracić od 400 do 600 kalorii!!!

Według naukowców regularna gra w tenisa (2 razy w tygodniu) powoduje:

- zmniejszenie ryzyka zachorowań na serce
- zwiększenie wydolności płuc
- zmniejszenie poziomu cukru w organizmie – dla cukrzyków
- opóźnienie efektów starzenia się
- utrzymanie świetnej kondycji

Tenis może przyciągać dorosłych i dzieci, gwarantując również świetną zabawę. Porównując w poniższej tabeli różne dyscypliny sportu, wyraźnie widać, jak bardzo jest elastyczny. To sprawia, że swoich sił na korcie może spróbować każdy.

Tenis

Piłka można

Koszykówka

Golf

Siłownia

Można grać od

najmłodszych lat do późnej starości

Tak

Nie

Nie

Tak

Nie

Idealny wybór dla rodzin z dziećmi, wspólne aktywne spędzenie czasu

Tak

Nie

Nie

Tak

Nie

Kobiety mogą razem rywalizować z mężczyznami

Tak

Nie

Nie

Tak

Nie

Sprzęt ułatwiający grę (szczególnie dla najmłodszych)

Tak

Nie

Nie

Tak

Nie

Kształtuje cechy charakteru potrzebne w codziennym życiu

Tak

Tak

Tak

Tak

Tak

Rywalizacja jeden na jeden

Tak

Nie

Nie

Tak

Nie



Jest grany na całym świecie

Tak

Tak

Tak

Tak

Tak

Obalając stereotyp, że tenis jest sportem tylko dla ludzi bardzo zamożnych, należy stwierdzić, iż tenis rekreacyjny jest dostępny na kieszeń przeciętnego „Kowalskiego”. Oczywiście każde hobby kosztuje, jednak aby czerpać z życia to, co najlepsze, musimy dbać również o zdrowie.

źródło: tenisportal.com