

Program nauki gry w tenisa ziemnego PLAY+STAY

Międzynarodowa Federacja Tenisa Ziemnego stworzyła innowacyjny program nauki gry w tenisa ziemnego pod nazwą Play+Stay.

Program ten ma na celu propagowanie nauki gry w tenisa dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

W Polsce przedstawicielem tego programu jest Polski Związek Tenisowy, który pomaga w jego realizacji również w naszym mieście.

Program Play+Stay jest bardzo rozbudowany. Posiada wiele aspektów m. in. :

Tenis Expres - szybka nauka tenisa dla dorosłych;

Tenis Cardio - ćwiczenia ruchowe nasycone tenisem mające na celu w głównej mierze poprawę pracy serca;

Tenis 10 - nauka gry dla początkujących dzieci w wieku do 10 lat i starszych.

Nauka polega m in. na używaniu specjalnego sprzętu do nauki gry w tenisa.

W dużej mierze są to gry zabawy przygotowujące do profesjonalnego treningu.

Program ten propagują takie tenisowe sławy jak Roger Federer, Rafael Nadal a w Polsce Agnieszka i Urszula Radwańskie.

Cały program skierowany jest głównie do dzieci.

Kort jest mniejszy, piłka odbija się wolniej niż normalna piłka do tenisa ziemnego. Siatka jest niższa. Wszystkie akcesoria są bardzo kolorowe i mają na celu rozpoczęcie szkolenia poprzez zabawę.

Na stronie internetowej www.tenis10.pl znajdują się wszelkie informacje dotyczące realizacji tego projektu w Polsce. Rawskie Towarzystwo Tenisa Ziemnego znajduje się od niedawna na liście klubów realizujących program Play+Stay , <http://www.tenis10.pl/kluby/> miejsce 148.

Metody programu Tenis 10 wykorzystywane są również do nauki gry w tenisa ziemnego osób dorosłych, co pokazuje jak bardzo wszechstronny jest ten program i mimo nazwy nie ma limitu wiekowego.