

TENISOWY START



W Australii odbywa się teraz jeden z czterech najważniejszych turniejów tenisowych na świecie – wielkoszlemowy Australian Open. W tym samym czasie drużyna Białych Misiów rozpoczęła przygotowania do Australian Open 2040 ;) Jako tata Kubusia Latochy i trener tenisa miałem przyjemność, razem z instruktorką Weroniką, poprowadzić lekcję z wyjątkowymi „zawodnikami” - przedszkolakami z grupy mojego syna. Było to niesamowite doświadczenie, które na pewno powtórzymy. Dzieci mnie pozytywnie zaskoczyły – przede wszystkim ogromnym zainteresowaniem dyscypliną i zaangażowaniem. Ćwiczenia, które dla nich przygotowałem były oczywiście dostosowane do ich możliwości i cierpliwości, ale wszystkie wykonywały z równym zacięciem. Dzieci były dzielne i chętnie brały udział w przygotowanych zadaniach. Ćwiczyliśmy sprzętem dostosowanym do warunków fizycznych młodych sportowców (małe rakiety, niska siatka, odpowiednie piłki), uczyliśmy się podbijać, toczyć, łapać piłkę oraz uczyliśmy się podstawowych uderzeń. Na koniec każdy dostał balonik i przybił piątkę z trenerami. Lekcja upłynęła pod znakiem dobrej zabawy, której towarzyszyła nauka. Tak właśnie zaczynali najwięksi – Rafael Nadal czy Roger Federer (od małej rakiety, którą uderzali w balonik).



Od ponad 20 lat uczę tenisa, także dzieci. Zajęcia dla najmłodszych prowadzone są wg metodyki programu „Tenis 10” zgodnie z wytycznymi Polskiego Związku Tenisowego. Głównym założeniem programu jest nauka tenisa poprzez zabawę i szereg ćwiczeń poprawiających sprawność ogólną i specjalistyczną (chwytywanie, koordynacja ręka-oko, różne sposoby biegu, refleks), z wykorzystaniem odpowiednio dobranego sprzętu i rekwizytów.



Tenis jest sportem, który we współczesnej wersji znamy od XIX wieku. Początkowo był grą rozrywkową na dworach Francji i Anglii, z czasem stał się ogólnie dostępną, popularną i zdrową rozrywką. Tenis należy do tzw. "sportów całego życia" - czyli dyscyplin, które na amatorskim poziomie można uprawiać do późnej starości. Oprócz rozwijania ogólnej sprawności, poprawy pracy układu krążenia i oddechowego pozwala też spędzić miło czas na świeżym powietrzu i w przyjemnym towarzystwie. Co roku piramida żywieniowa przypomina nam, że ruch i aktywność fizyczna są podstawą zdrowego trybu życia.



Tata Kubusia