Школа ROYALACE TENNIS CLUB предлагает уроки большого тенниса для взрослых и детей. Мы не только проводим обучение игре, но и воспитываем любовь и уважение к спорту.

У нас обучают как любители, так и профессиональные теннисисты. Даже если вы никогда не держали в руках ракетку – не волнуйтесь — мы научим!

Мы стараемся создать максимально надежные условия для эффективного тренировочного процесса.

Наши преимущества:

- Спортивные корты – В школе все площадки хорошо оснащены и позволяют проводить подготовку и зимой, и летом;

- Первоклассный инвентарь – Как следует выбранная экипировка влияет не только на победу, но на всю работу;

- Высококвалифицированные тренеры – Профессиональные преподаватели, с опытом, способные найти подход к каждому;

- Удобный график — Возможность выбрать нужное для вас время, чтобы заниматься теннисом;

- Демократичные цены – Самостоятельная аренда места и личный тренер — это довольно дорогое удовольствие, и не многие могут себе позволить. Здесь вы платите за обучение, не беспокоясь об остальном.

- Первое пробное занятие — бесплатно – Мы не просим вас верить нам на слово и сразу покупать абонемент. Приходите на пробный урок и убедитесь в нашей правоте сами.

Приходя на тренировки, можете не опасаться, что вы окажитесь с игроками с другого уровня. Мы всегда проводим пробные тренировки с пришедшими. Это позволяет, определить уровень подготовки и наметить для вас подходящую группу. В такой группе, будет приятно проходить обучение большому теннису. Если вы никогда в жизни не держали в руках, то не окажетесь в составе студентов с продвинутым уровнем, а если вы уже давно занимаетесь данным спортом, то вам не придется находиться с новичками.

Мы предлагаем уроки тенниса:

- Для детей;

- Для взрослых;

- Для женщин;

- Для начинающих;

- Индивидуальные занятия;

- Групповые занятия;

На первых порах курса по теннису в Астане, преподаватели помогают новичкам пройти физическую адаптацию. Разработать правильный ритм дыхания, определить оптимальные нагрузки, исходя из состояния здоровья и уровня подготовки. После начинается изучение постановки точной техники, настройка четкого перемещения по корту и проработка разных видов ударов:

- Удары с задней линии;

- Смэш;

- Подача;

- Удары слету;

- Резаный;

- Укороченный;

- Точный;

- Различные вариации вращения мяча;

Благодаря, индивидуальному подходу к ученикам, правильно выстроенным спортивным тренировкам, вы пройдете путь от любителя до профессионального игрока. На всех этапах обучения, наш клуб предоставляет возможность участвовать во внутренних и городских турнирах, это Кубок Президента, Astana Cup, ATF и др.

Наша главная задача — сделать данный вид спорта доступным, популярным и интересным каждому. Обучение игре в большой теннис — это одновременно тяжелый труд и огромное удовольствие, это и физическая нагрузка, и отдых.

Для взрослых — это отличная возможность держать себя в хорошей форме. Игра оказывает нагрузку на все мышцы тела, помогая людям быть себя в тонусе. Что положительно сказывается на здоровье человека развивая сердечно-сосудистую систему организма. Активность снимает напряжение, а тактическое мышление во время матча отвлекает от проблем, развивает сообразительность и интеллект. Детям, теннис поможет прекрасно развиваться физически, укрепить здоровье развить мышление и быструю реакцию.

ROYALACE TENNIS CLUB – не просто место, где проходят обучение. Это клуб настоящих теннисистов, где знакомятся, находят друзей, развиваются в спорте и в социуме.

С нами вы откроете для себя и своих близких новую, яркую, подвижную сторону жизни!

Большой теннис для детей Астана

Большой теннис для детей – это отличный способ улучшить физическое и эмоциональное самочувствие. Если вы читаете эту статью, значит вы уже решили дать своему чаду благородное и необычное увлечение. Которое в результате может перерасти в карьеру профессионального теннисиста. Мы поможем вам разобрать в особенностях обучения и тренировок.

Чем полезен детский большой теннис?

- прорабатываются все мышцы;

- способствует укреплению организма;

- оказывает хорошее влияние на эмоциональное состояние;

- тренирует выносливость;

- воспитывает способность добиваться поставленных целей;

Вышесказанные факторы положительно сказываются на самочувствие обучающегося. Малыши менее подвержены различным заболеваниям. Становятся более самостоятельными, принимают важные решения, так как постоянно должны контролировать матч.

ROYALACE TENNIS CLUB предлагает все условия для обучения детей теннису в городе Астана. Далее вы можете узнать о нашей техники и принципах построения уроков в детских секциях.

Возрастные группы.

- Красный мяч. От 3 до 6 лет.

Ученики учатся выполнять подачу, играть через сетку в детский теннис, и понимать счет. Здесь же обучают правильному передвижению по площадке и совершенствуют необходимую координацию движений. Участвуют в первых командных и личных соревнованиях в своей игровой категории.

- Оранжевый мяч. От 6 до 8 лет.

Теннисисты продолжают укреплять свою технику и тактику ведения турнира. Здесь становятся настоящими теннисистами, с физической подготовкой и могут вести полноценную игру в теннис.

- Зеленый мяч. От 8 до 14 лет.

Наши спортсмены оттачивают свое мастерство на больших кортах с профессиональным инвентарем.

Как проходит деятельность в секции большого тенниса для детей?

Главное в нашем обучении – это простота. Поскольку будущим чемпионам тяжело усвоить сложные термины. Мы приспосабливаем программу для самых маленьких игроков, чтобы практикум был в комфортной среде и с максимальной усвояемостью.

Наша школа тенниса для детей, рекомендует приходить к нам с 4-6 лет. В таком возрасте легче подготовить молодое тело к предстоящим нагрузкам. И к 11 годам, ваш ребенок уже сможет поучаствовать в своих первых турнирах, получить начальные и важные для него награды.

Тренировки строятся из следующих этапов:

1. Разминка. Выполнение комплекса подготовленных упражнений, которые помогают размять мышцы и суставы. Это обязательное правило, ведь без предварительной разминки, дальнейшая работа может быть травмоопасной.

2. Отработка. Наши преподаватели комбинируют теорию и практику на всех уроках тенниса для детей в Астане. Основная цель, отработать работу ракеткой, точную подачу и четкий прием мяча.

3. Практическая часть. Практика самый превосходный и качественный учитель.

4. Плавное завершение занятий. Чтобы не навредить здоровью, нельзя резко прерывать спортивную деятельность. Поэтому мы постепенно снижаем уровень нагрузки.

Ценности нашей школы:

1. Проводим тренировки с максимальной пользой для обучающихся.

2. Тренера имеют сертификаты как от Казахстанской федерации тенниса, так и от Федерации тенниса России.

3. Уроки в нашем клубе подходят как для маленьких деток, так и для подростков. Мы подбираем классы по возрасту и опыту. Заниматься могут все желающие.

4. В программу входит не только игра в теннис, но и общая физическая подготовка.

5. Наши площадки соответствуют всем нужным стандартам. Хорошее оснащение, специальное покрытие и освящение.

ROYALACE TENNIS CLUB будет идеальным местом для полного развития и воспитания вашего ребенка.

Занятия теннисом для взрослых.

Большой теннис в Астане для взрослых – один из лучших способов снять напряжение после трудового дня, размять мышцы и держать тело в тонусе. Отличие от и других видов спорта фитнес центров, здесь нагрузки более незаметны.

ROYALACE TENNIS CLUB может вам предложить персональные и групповые тренировки.

Чем буду полезны постоянные занятия?

- Большой теннис для взрослых – очень энергичный спорт. Включает в себя работу всех мышц тела, это влияет на развитие ловкости.

- В теннисе присутствует особенность интервальных тренировок, где норма чередовать высокую и низкую интенсивность нагрузок. Игроку нужно как можно быстрее добраться до мяча, потом сделать конкретный и точный удар. Такие нагрузки по-настоящему эффективны и дадут возможность в краткое время сбросить лишний вес.

- Во время активной спортивной деятельности в организме вырабатывается гормон счастья – эндорфин. Регулярная подпитка эндорфинами снижает стресс, поднимает настрой.

- Необходимость быстро среагировать на приближающийся мяч и отбить его, развивает реакцию и скорость принятия решений.

Нюансы тенниса для взрослых:

Программа и расписание подстраиваются под план держателей наших абонементов. Группы формируются по 3-5 человек. Индивидуальные занятия строятся исходя из подготовки и поставленной цели резидента.

Если вы поставили цели – пройти путь от новичка до профессионального теннисиста, то мы предлагаем – индивидуальные тренировки.

Если вы еще неопытны и только взяли ракетку в руки, запишитесь на групповые тренировки для начинающих. Здесь вы опробуете себя в турнирах с соперниками, проверите силы и отлично проведете время.

Занятия в нашей школе всегда идут в несколько этапов, все зависит от вашей подготовки. На первом бесплатном занятии, преподаватель определит ваш уровень и назначит подходящую группу.

- В первой группе, вы ознакомитесь с основными техниками выполнения ударов, передвижению по корту и базовыми правилами;

- Во второй группе, продолжаете улучшать навыки, пробовать себя в партнерской игре. Можете поучаствовать в соревнованиях;

- На индивидуальных занятиях, плотнее отрабатываются отдельные элементы и подходы, корректируется тактика ведения матча.

Почему стоит выбрать нашу школу тенниса для взрослых?

- Мы предлагаем, как крытые площадки, так и корты на находящиеся под открытым небом. Все площадки оснащены качественным покрытием, которое не испортиться даже при длительном использовании.

- Приходя к нам в клуб, можете использовать личный инвентарь или тот, что предоставляем мы. Если у вас возникнет желание приобрести свою экипировку для игры, вы можете проконсультироваться с выбором у наших тренеров.

- Для того что бы грамотно вписать тренировки в ваш рабочий график, мы предусмотрели удобное расписание. Правильно подготовленное расписание экономит время и помогает добиваться результатов в очень короткие сроки.

И главное помните: теннис — это спорт, которым нужно заниматься с детства. Прийти на свое первую тренировку можно в любом возрасте – требуется лишь желание.

Тренеры по большому теннису.

Высокий результат не зависит от регулярности, инвентаря, площадки. Для успешного обучения просто необходим тренер по большому теннису, обладающий соответствующими знаниями, опытом, который найдет верный подход, станет другом и мотиватором.

Хороший тренер по теннису – не просто инструктор! Его сравнивают с проводником в мир спортивных побед и рекордов. На площадке, он поддерживает подопечных, уберегает от травм, помогает развиваться дальше.

Ему надлежит выстроить занятие так, чтобы оно приносило значительные результаты и побуждало возвращаться на корт вновь и вновь. Это возможно, если наставник – настоящий ас своего дела, уделяет внимание всем аспектам тренировки.

В ROYALACE TENNIS CLUB – команда реальных профессионалов с тренерским стажем. Тренерский состав применяет классическую методику преподавания, учитывая современные тенденции развития.

Состав:

Мерует Бексеитова.

«Для меня теннис — не вид спорта. Для меня — это искусство. Поэтому методику преподавания выстраиваю, чтобы каждый пришедший, был не неопытным теннисистом, а творцом. В каждом человеке — свой теннис. Моя задача — помочь раскрыться ученику и прочувствовать игру.»

Достижения:

- Участник международных турниров;

- КМС по теннису;

- КМС по художественно гимнастике;

Опыт работы: 10 лет.

Шалаев Юрий.

«Теннис — один из самых красивых видов спорта. Он прекрасен. В нем можно увидеть тактику и структуру, когда игроки не просто бегают по полю и отбивают мяч, а способны действовать, думать. Именно такой игре я обучаю».

Образование: Высшее педагогическое;

Достижения:

Окончил курсы в PTR (Professional Tennis Registry);

Проходил обучение ITF LEVEL 1, Play Tutors and Play Tennis Course от Казахстанской Федерации Тенниса;

Семинары «Кубок Кремля» в городе Москва;

Прошел повышение квалификации у Федерации тенниса Москвы.

Опыт работы: 20 лет.

Квалифицированные преподаватели школы благополучно обучают взрослых и детей. Чтобы выбрать наставника, который сможет легко подобрать подходящую методику вам и вашему чаду, необходимо не только обратить внимание на стаж, призовые места. Лучше посетите пробную тренировку и посмотреть, как он общается со своими учениками – особенно если инструктор нужен вашему ребенку.

Обучение ребенка существенно отличается от преподавания в группах по старше. Здесь важно чувствовать детскую психологию. Специальное педагогическое образование, помогает им обучать детей любого возраста. Все-таки большой теннис – соревновательный спорт, и в нем немаловажно правильная психологическая подготовка маленького чемпиона.

Если тренер по теннису в Астане, нужен вам, стоит пообщаться с ним, перед записью на занятия. Так будет проще понять насколько комфортным будет общение в момент обучения.

Чтобы игра стала для вас новым крутым увлечением, и вы достигали поставленных целей в срок – записывайтесь на групповые или индивидуальные занятия в ROYALACE TENNIS CLUB. Для наших сотрудников не имеет значение ваш пол, возраст, опыт – они уверены круто играть могут все!

Польза занятий большим теннисом

ROYALACE TENNIS CLUB – объединяет профессиональных игроков и любителей тенниса в одну дружную семью. Занятие теннисом в нас проходит в комфортных условиях и позитивном настрое.

Большой теннис – занятие популярное во всем мире. Это неудивительно – он полезен для здоровья, общедоступен и подходит для всех возрастов.

Первые зачатки такого развлечения появились еще в Древней Греции и Риме. Военные тех государств, проводили свободное время с палками в руках. Ими они пасовали друг другу мяч.

Позднее, в 13 веке возникла игра «джикото». В ней мяч отбивали руками в специальных рукавицах. Итак, сперва отбивали руками, потом в специальных рукавицах, далее на смену пришли биты и только потом появились первые ракетки.

Теннисный мяч тоже претерпел много изменений. Сперва их делали из дерева, потом стали изготавливать из кожи. Такие мячи были более прыгучими и облегчали занятия большим теннисом.

Интересный факт: слово «теннис» с французского языка переводиться как «Вот, играйте!». Но его родоначальниками принято считать англичан. Ведь именно там, уже много лет проходит старейший теннисный турнир – Уимблдон.

В настоящее время игра набирает еще большую популярность. На это повлияла не только привлекательная стоимость занятий большим теннисом, но и другие положительные факторы:

1. Позволяет значительно укрепить эмоциональный фон.

Правильное распределение интенсивности нагрузок способствует отличному самочувствию, стабильному эмоциональному состоянию и крепкому сну. Глубокая сосредоточенность на гейме, на действиях соперника, а после полное расслабление, приводит к мощному оздоровительному эффекту.

2. Работа всех мышц и систем организма.

В отличие от многих видов спорта, здесь задействуют мышцы рук, ног, спины, а также пресс и шея. Активная работа спортсмена на площадке укрепляет мышечный корсет. Это помогает разработать окостеневшие суставы, вывести соли и другие отложения из человеческого организма.

3. Кардионагрузка.

Энергичные движения на тренировках создают аэробную нагрузку на сердце, нормализует давление, насыщают организм кислородом и укрепляют сердечно-сосудистую систему.

В ходе упражнений, происходит восстановление нейронных связей в мозге. Это ускоряет процесс зарождения нервных клеток. Да, они восстанавливаются.

4. Низкая травмоопасность.

Обычно в каждом профессиональном спорте есть высокая вероятность травмы. Однако занятие большим теннисом с соблюдением всех норм и правил, является наиболее безлопастным как для детей, так и для взрослых.

5. Общедоступность.

Благодаря тому, что Казахстане идет широкое развитие спорткультуры, теннис становиться доступнее большинству жителей нашей столице.

6. Уважительность.

Теннис – это интеллигентный вид спорта. Он исключает грубость и физические атаки. Все тенисты с уважением относятся друг к другу и поддерживают правила честной борьбы. К тому же эта игра имеет много обожателей. Трансляции знаменитых турниров собирают огромное количество зрителей по всему миру.

7. Меняет мышление человека.

Обучение совершенствует реакцию, координацию, внимание, развивает стратегическое и тактическое мышление, улучшает память. На тренировках вырабатываются такие качества личности, как напористость, целеустремленность. Благодаря четкому игровому таймингу, у теннисиста развивается четкое чувство времени.

Если данная статься убедила вас в том, что теннис не просто один из видов спорта, но еще и увлекательное и полезное хобби. И вы готовы начать обучаться и добиваться крутых успехов, мы ждем вас в нашей школе!