



**Magiczny
Kraków**

Włącz się do gry!

2014-08-25

Tenisiści stołowi krakowskiej Akademii Sportu Progres grają wspólnie od dwóch lat. Mają za sobą niezliczoną ilość treningów, zdobyli masę niezbędnych umiejętności i zapisali na swoim koncie wiele znaczących sukcesów. Właśnie rozpoczął się nabór dla nowych zawodników w wieku od 6 do 10 lat.

Działająca w Krakowie Akademia Sportu Progres to miejsce, gdzie młodzi ludzie w profesjonalny sposób rozwijają umiejętności sportowe w czterech dyscyplinach: piłce nożnej, pływaniu, siatkówce i tenisie stołowym. System treningowy Akademii powstał w oparciu o dwudziestoletnie doświadczenie Stowarzyszenia SIEMACHA w zakresie pracy z młodzieżą. Treningi odbywają się w nowoczesnych obiektach Com-Com Zone Nowa Huta i Com-Com Zone Prokocim, które spełniają najwyższe standardy bezpieczeństwa. Za prawidłowy rozwój dzieci i młodzieży odpowiedzialna jest wykwalifikowana kadra trenerska.

Tenisiści stołowi AS Progres trenują na co dzień w Centrum Rozwoju Com-Com Zone w Nowej Hucie. Do dyspozycji mają świetnie wyposażoną bazę sportową i nowoczesny sprzęt treningowy. Sekcja liczy dziś 25 sportowców, którzy szkolą swoje umiejętności w dwóch grupach – początkującej i zaawansowanej. Dzięki ogromnemu zaangażowaniu i pracy na treningach osiągają sukcesy w rozgrywkach ligowych i w zawodach wojewódzkich. Wśród największych z nich należy wskazać złoty medal Mistrzostw Województwa Żaków w Deblu, srebrny medal Mistrzostw Województwa Żaków zdobyty indywidualnie oraz brązowy medal Mistrzostw Województwa Młodzików w Deblu.

Trening tenisa stołowego przynosi dzieciom wiele korzyści. Obniża poziom stresu, zapobiega chorobom serca i poprawia proces oddychania. Aktywność wzmacnia mięśnie, ścięgna i kości, zwiększa wydolność, poziom energii i redukuje zmęczenie. Prawidłowo skonstruowany trening koryguje także postawę. Co ważne - wspólne spędzanie czasu i rywalizacja z rówieśnikami jest okazją do rozwijania kompetencji społecznych młodych ludzi.

Tenis stołowy jest także świetnym sportem dla rozwoju mózgu! Skręty, skłony, wyciąganie się do góry, przesuwanie na boki – aktywność charakterystyczna dla tej dyscypliny jest jak „aerobowe szachy”. Dodatkowo świetnie wpływa na koordynację między dłonią, a wzrokiem i refleks. Sport ten wymaga szczególnej koncentracji potrzebnej do śledzenia przemieszczania się piłki oraz planowania zagrań i opracowywania strategii. Podczas meczu zawodnik musi być skupiony na piętce i odpowiednio szybko zareagować. Takie ćwiczenie jest idealne dla dzieci – zwłaszcza tych w wieku przedszkolnym. Umiejętność jednoczesnego obserwowania i działania staje się przydatna w szkole np. podczas przepisywania tekstu z tablicy. Dzieci trenujące tenis stołowy od najmłodszych lat ćwiczą koncentrację i szybkość reakcji. Dodatkowo gra jest pomocna w walce z dysleksją typu wzrokowego. Harmonizuje pracę mięśni ze zmysłem wzroku i zapobiega zaburzeniom koordynacji wzrokowo-ruchowej i ruchowo-przestrzennej.

Tenis stołowy jest sportem wymagającym, ale bezpiecznym – nie jest dyscypliną kontuzjogenną. Uczy precyzji i koncentracji, a treningi są okazją do spotkań z rówieśnikami. Co ważne – jest dyscypliną na każdą pogodę, a rozpoczęcie przygody ze sportem nie wymaga dużych nakładów finansowych.



**Magiczny
Kraków**

Akademia Sportu Progres zaprasza do spróbowania swoich sił w tenisie stołowym dzieci w wieku od 6 do 10 lat. Trening w początkowej fazie obejmie naukę prawidłowego chwytu rakiетки, podbijania piłeczki w pozycji gotowości i podstawowych kroków. Wszystkie te umiejętności zawodnicy zdobędą podczas gier i zabaw. Treningi odbywają się dwa razy w tygodniu w Centrum Rozwoju Com-Com Zone Nowa Huta przy ul. Ptaszyckiego w Krakowie. Zapraszamy!

Więcej informacji: www.asprogres.org.pl

Kontakt w sprawie naboru: Rafał Utylski – trener sekcji tenisa stołowego, +48 690 949 111, tenis-stolowy@asprogres.org.pl