Заняться спортом никогда не поздно. Обычно любовь к спорту стараются привить с малых лет. Хотя «для души» им можно начать заниматься абсолютно в любом возрасте. Спорт развивает физически, помогает поддерживать стройную фигуру, сохранить крепкое здоровье и молодость на долгие годы. Одним из наиболее привлекательных видов спорта является большой теннис. Он получил широкое признание во всем мире, по этому виду спорта проводятся крупные соревнования, имена знаменитых теннисистов на слуху, они становятся кумирами миллионов зрителей. Большой теннис зрелищный, развивает реакцию, пространственное и стратегическое мышление, координацию. Он благотворно влияет на здоровье, укрепляя сердце и легкие, а также влияя на почти все группы мышц. Однако всерьез заниматься им невозможно самостоятельно. Необходим тренер по большому теннису.

## Зачем нужен тренер?

В теннис играют один на один и два на два. Таким образом, без тренера не обойтись никак. Он может являться вашим противником в игре, анализируя все совершенные вами и им самим действия, а может играть вместе с вами против другой пары тренер-ученик, подсказывая вам по ходу игры, как лучше поступить в той или иной игровой ситуации. Игра в большой теннис только на первый взгляд может показаться легкой. На самом деле она имеет множество нюансов, не ясных со стороны простому зрителю. От малейших изменений положения ракетки при ударе изменяется траектория полета мяча, типы покрытия теннисного корта (оно может быть четырех видов: травяное, грунтовое, твердое и синтетическое ковровое) влияют на отскок мяча и на движения игроков, а значит, для каждого из них необходима своя тактика. Самостоятельно разобраться в таких тонкостях практически невозможно, однако, в этом вам легко поможет тренер.

На сайте tennis-slice.ru собрана база тренеров по большому теннису в Санкт-Петербурге. Прочитав их краткие анкеты, вы сможете подобрать себе тренера в соответствии со всеми необходимыми вам требованиями.

tennis-slice.ru