

VIVE TU JUEGO



POR QUÉ JUGAR TENIS



... Y POR QUÉ

1. Póngase en buenas condiciones físicas
2. Adquiera velocidad y flexibilidad.
3. Mejore su coordinación de manos, piernas y visual.
4. Adquiera agilidad y equilibrio.
5. Mejore la fisiología de sus huesos y sistema inmunológico.
6. Coma con mejor apetito y mejore su dieta.
7. Desarrolle ética de trabajo y disciplina.
8. Aprenda a competir, resolver problemas y aceptar responsabilidad.
9. Aprenda a lidiar con tensiones físicas y mentales.
10. Planee estrategias individuales y de equipo.
11. Sea un buen deportista, gane o pierda.
12. Desarrolle sus habilidades sociales.
13. Pase un buen rato y diviértase!



¿Hay alguna duda de por qué los científicos y médicos en el mundo consideran el deporte del tenis como la actividad más saludable en la que tú puedes participar?

Puede haber otros deportes que ofrezcan excelentes beneficios de salud y algunos que fomenten el desarrollo mental y emocional. Pero ningún deporte, entre todas las disciplinas, ha sido tan aclamado como el tenis por su facultad para desarrollar grandes beneficios físicos, mentales y emocionales.

El tenis es un deporte para que los niños lo practiquen desde una temprana edad. Todos los padres desean que sus hijos adquieran estos beneficios durante sus años de crecimiento. Aquí está la clave: debes de empezar a jugar al tenis ahora para disfrutar de todos los beneficios de por vida. ¡El tenis es verdaderamente un deporte para toda la vida! Está comprobado.

DESCRIPCIONES TENÍSTICAS

LIGAS: Inscríbese en una liga existente en su zona o comience una por cuenta propia. Cualquiera sea el caso, las ligas de tenis son una gran medio para participar en una actividad deportiva de un grupo organizado. Llame a la CTA para encontrar la liga más cercana a su localidad, inscribir su equipo, registrar un puntaje o aprender más sobre el Programa Nacional de Calificaciones de Tenis (National Tennis Ratings Program, NTRP).

TORNEOS: ¿Busca un torneo aprobado por la USTA en su circunscripción? Bajo techo, al aire libre, en cancha dura, césped o arcilla, los incluimos todos. Además, puede

revisar su ubicación en el escalafón. Busque las paginas sobre las fechas, horas, e información de registro para el desarrollo de todos los torneos.

TENIS EN EQUIPO: USTA League Tennis es un programa para practicar en equipos y jugar partidos para adultos y niños de todas las edades que deseen hacerlo en equipo. Juegue en equipo con otros jugadores de similar edad y nivel de habilidad y compita contra equipos de la misma zona geográfica. Llame a la CTA para inscribirse en un equipo, convertirse en entrenador, capitán o coordinador de programa.

