

## La Otopeni, se poate practica tenisul la nivel de performanță



Administratoarea complexului, Irina Philit-Voinescu

Într-o lume tot mai sedentară, în care obezitatea devine un flagel mondial, un loc unde poți face mișcare în condiții optime este salutar. Un astfel de loc există în orașul Otopeni, foarte aproape de DN1. Aici, în anul 2008, a fost înființat un club sportiv destinat, în principal, practicării tenisului, un sport complex care antrenează aproape toată musculatura corpului uman. Am vizitat acest complex și am rămas plăcut impresionată de condițiile oferite aici pentru practicarea „sportului alb”, cum a fost el denumit la începuturile competițiilor internaționale de tenis.

Andrei DUMITRU



Așadar, Power Tennis Club se află în Otopeni, str. Drumul Gării nr. 4. Și pentru că mai mulți prieteni ne recomandaseră acest loc, am ajuns aici săptămâna trecută, într-o zi în care primăvara ne mângâia cu o zi splendidă, care-ți rămâne mult timp în amintire. Odată intrați în incinta bazei sportive, am fost întâmpinați de administratorul acesteia, Irina Philit-Voinescu, care ne-a povestit cum a luat naștere Power Tennis Club și serviciile pe care acestea le oferă doritorilor de a face mișcare într-o bază sportivă de top.

### Tenisul - sportul rege la Power Club

„Activitatea principală este tenisul, avem o școală de tenis, care se numește Tennis School Otopeni, în cadrul unei asociații sportive, care pune la dispoziția celor interesați servicii de inițiere și de pregătire sportivă în domeniu”, ne spune Irina Philit-Voinescu. „Aici se derulează programe pentru învățarea tenisului de către copii și adulți, puse în practică de Federația Internațională de Tenis, în cadrul Campaniei globale «Play and stay». Baza sportivă pune la dispoziția practicantilor 6 terenuri de tenis cu zgură, dintre care 4 terenuri sunt acoperite pe timp de iarnă. Există, de asemenea, și un teren de minitenis cu perete de antrenament, un club house cu vestiare și dușuri, un bar cu terasă, loc de joacă pentru copii și parcare, dar și un

teren de minifotbal, care are dimensiuni de 20x40 m și suprafață de iarbă naturală, pentru cei care doresc să practice acest sport. De asemenea, oferim și un serviciu de racordare a raketelor de tenis. Școala de tenis este gestionată de dl. Ovidiu Popescu, fost antrenor federal la nivel de juniori și tineret. Astfel că, în cadrul clubului nostru își desfășoară în prezent tineri tenismeni, între 12-18 ani, care au făcut performanță la nivel național”, ne lămură administratorul.

Mai aflăm că activitatea de inițiere în tenis este structurată în două cursuri: Tennis 10s, pentru copii până la 10 ani și Tennis Xpress, conform recomandărilor Federației Internaționale de Tenis.

Tennis 10s își propune inițierea copiilor în noțiunile de bază ale tenisului într-un mod lejer și distractiv, totodată. Sunt folosite echipamente - mingi și rachete - asigurate de club, terenuri de joc, rachete,



Loc de joacă pentru copii



Barul și terasa clubului

mingi, fileuri și metode de predare adaptate vârstei acestor copii, care sunt repartizați, în urma unei evaluări inițiale, în trei niveluri diferite: roșu (de la 4,5 până la 8 ani), portocaliu (până la 10 ani) și verde (tot până la 10 ani, mai avansați). Bineînțeles, există și cursuri de pregătire și pentru copiii care au depășit vârsta de 10 ani. Cursul Xpress este

dedicat adulților care nu au jucat niciodată tenis, care au învățat tenis fără sprijin de specialitate sau care au învățat tenis în copilărie și vor să revină pe teren.

În afară de cursurile de inițiere prezentate mai sus, există programe de dezvoltare și pregătire sportivă individualizate pentru copii și juniori de competiție, pentru adulți amatori sau pentru adulți profesioniști, sportivi care participă în competiții oficiale internaționale din cadrul ITF Pro Circuit, WTA sau ATF. Aceste programe sunt structurate sub forma unor pachete săptămânale de pregătire.



Copiii sunt instruiți de antrenori licențiați



Baza are și un teren de minifotbal

# Power Tennis Club sau puterea de a face sport la standarde înalte



Antrenorul Ovidiu Popescu le dă indicații elevilor săi juniori



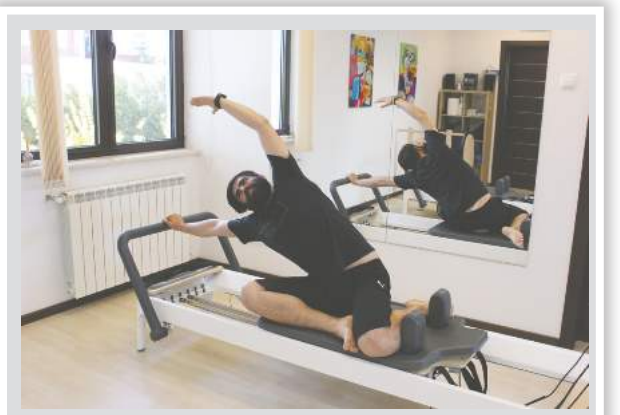
Pe timpul iernii 4 terenuri sunt acoperite

re sportivă individualizate pentru copii și juniori de competiție, pentru adulți amatori sau pentru adulți profesioniști, sportivi care participă în competiții oficiale internaționale din cadrul ITF Pro Circuit, WTA sau ATF. Aceste programe sunt structurate sub forma unor pachete săptămânale de pregătire.

Toate aceste programe, atât pentru copii, cât și pentru adulți, se desfășoară sub îndrumarea a 6 antrenori licențiați, care, în afară de pregătirea propriu-zisă, întocmesc fișe personale ce conțin evaluări periodice, fișe de lucru, analize specifice și planificări pentru competiții. „Astfel, noi organizăm evenimente «corporate», turnee Tennis 10, între cluburi, turnee școlare, turneele membrilor clubului și turneele parteneri între cluburi (unde se obțin puncte), pentru adulți, turnee de tenis pentru copii, «de casă», în fiecare vineri, turnee oficiale la nivel de Federație - cum ar fi cel din luna iulie, Turneul Național pentru jucători Under 12 -, stagii de pregătire centralizate etc.”, ne precizează Irina Philit-Voinescu.



Sedinta de pregătire fizică, pentru copii



## Cursuri de Pilates, cea mai nouă ofertă a clubului



Cu trei luni în urmă, clubul sportiv din Otopeni a decis să-și diversifice activitatea. Astfel a fost înființat un studiu Pilates, filială a «Shape Art Pilates București», al cărui antrenor și coordonator este Răzvan Ciobanu.

„Pilates este binevenit pentru pregătirea fizică a copiilor și tinerilor care fac tenis de performanță aici, mai ales pe partea de mobilitate. Totodată, am primit semnale că în această zonă a orașului Otopeni există foarte multe doamne care doresc să practice acest gen de activitate fizică.”

Tarifele, susțin gazditele noastre, sunt accesibile. Astfel, pentru o oră tariful este de 120 de lei, pentru o persoană sau 100 lei/persoană pentru un grup de două persoane. Pentru un pachet de 10 ore, prețul este de 1.050 lei/persoană respectiv, pentru grup - 800 lei/persoană, iar pentru 20 de ore - 1.950 lei/persoană, respectiv 1.400 lei/persoană.

