

Tenis Slovenija (ustanovno Teniška zveza Slovenije) je neprofitno organizacijsko telo slovenskega tenisa, s sedežem v Ljubljani. Združuje mrežo več kot 80 klubov in okoli 3000 članov s strokovnim vodstvom in načrtovanim razvojem teniškega potenciala ter ohranja odlične odnose z odločevalnimi telesi športnega sveta. Tenis Slovenija letno nadzira, podpira in vodi več kot 250 teniških dogodkov (vključno s tekmovanji, množičnimi prireditvami, konferencami in promocijskimi kampanjami) po vsej Sloveniji.

TOKRATNI GOST V FB POGOVORU JE BIL PSIHOLOG DR. MATEJ TUŠAK

V Facebook pogovoru je v projektu Teniško aktivni! tokrat gostoval priznani športni psiholog Matej Tušak. Redni profesor dr. Matej Tušak aktivno sodeluje v procesu psihične priprave športnikov na tekmovanja, ukvarja se tako z vrhunskimi športniki, kot tudi z otroki, mladinci in amaterskimi športniki.

Tušak se je v zanimivem pogovoru najprej dotaknil vzgojne funkcije športa: "Skozi šport poteka velik del socializacije in vzgoje. To se je pokazalo predvsem med obdobjem pandemije. Starši so zdaj še bolj spoznali, kako pomembno funkcijo imajo pri vzgoji vzgojitelji, učitelji, profesorji in tudi trenerji. Šport v najbolj koristni meri predstavlja zelo dobro in primerno vzgojno sredstvo v sodobnem času." Tušak že dolga leta sodeluje tudi s Tenis Slovenijo in za teniške starše organizira zanimive in poučne seminarje: "Ko govorimo o tenisu, pravim, da je mentalno gledano eden najtežjih športov. Morda je nekoliko težji golf in pa strelske discipline. Brez te močne mentalne osnove, brez te stabilnosti je težko biti vrhunski igralec. Zato moramo že od majhnega otroka učiti obvladovanja, da se znajo umiriti, da so disciplinirani, da se držijo nekih ritualov, ki jim pomagajo vzdrževati ta občutek stabilnosti. To se je nemogoče naučiti v pol leta. To moramo ponavljati skozi celo kariero. Samonadzor oziroma samokontrola je zelo pomembna. Ena močna prednost tenisa je tudi ta, da zahteva razvoj stabilnega, uravnovešenega in zrelega športnika. Morda celo bolj kot pri nekaterih drugih panogah. To so pokazali primeri, da so v vrhunskem tenisu same vrhunske osebnosti. Ko vpisujete otroka v tenis je potrebno razumeti, da je osnovna funkcija tenisa ta, da iz njega vzgoji mladostnika, ki bo tako mentalno stabilen, da bo sposoben rezultatov na vseh področjih, tudi če mu morda ne bo uspelo v tenisu. Če pa želimo tako široko orientacijo, potem mora otrok zaključiti vsaj srednjo šolo. To pa je naloga staršev."

Več v [posnetku](#).

TENIS JE VAREN ŠPORT

Na Tenis Sloveniji želimo kljub težkemu trenutnemu položaju doma in v tujini izpostaviti, da je ukvarjanje s športom oziroma s tenisom, ob upoštevanju vseh varnostnih priporočil, zdravo in varno. Na družbenih omrežjih in v medijih že dlje poteka široko zasnovana dejavnost, ki nagovarja ljubitelje tenisa, da se vrnejo na teniška igrišča.

V Sloveniji je trenutno preko 80 teniških klubov, članov Tenis Slovenije, večina jih ima pozimi postavljene napihljive hale oziroma teniške balone. Ob tem je tudi nekaj teniških dvoran, ki so bile v preteklosti v tem letnem času po navadi polne rekreativnih igralcev. Če velika prostornina objekta zaradi ogrevanja predstavlja velike stroške, pa ima v primeru varnosti igranja velikost pozitivne lastnosti. Zato je sporočilo Tenis Slovenije jasno in enostavno. Pa veš, zakaj ga je varno igrati? Ker to dokazujejo štiri dejstva in zakoni fizike!

1. Teniško igrišče obsega okoli 720 m².
2. Razdalja med igralcema je od 5 do 28 metrov.
3. Edini stik med igralcema je žogica, ta pa ne omogoča prenosa virusa.
4. Teniški baloni za postavitev potrebujejo nenehen dotok svežega zraka.

Generalni sponzor



Glavni sponzorji



Sponzorji in partnerji





TENIS
SLOVENIJA



Projekt podpira tudi nekdanji teniški igralec, zdaj selektor moške reprezentance, Grega Žemlja: "Šport je vedno bil in bo zdrav način življenja. V trenutnem položaju to še posebej velja za tenis, kjer ne poznam primera, kjer bi prišlo do okužbe na igrišču med treningom ali tekmo. Igralci so redno nastopali tudi na domačih in mednarodnih turnirjih in večjih težav ni bilo. Seveda pa je med igranjem potrebno upoštevati varnostno razdaljo in ostala priporočila pristojnih organov. Res si želim, da bo kmalu spet vse potekalo pa normalnih tirih."

Tenis je torej zdrav, priporočljiv in dovoljen način rekreacije, zato vabljeni na [lokalna teniška igrišča](#). Ker je Slovenija med vodilnimi po številu igrišč na prebivalca se ni za bati, da ne bi dobili prostega kotička za rekreacijo.



Ljubljana, 16. marec 2021

Generalni sponzor



Glavni sponzorji



Sponzorji in partnerji

