

# أكاديمية زايد الرياضية ZAYED SPORTS ACADEMY

## عن الأكاديمية ABOUT US

Leading a healthy lifestyle is easier when you enjoy sports. This is the reason we established Zayed Sports Academy - to share a love and expertise in sports with a community that is eager to participate. We're creating ways for people to engage with sport and offering players of all ages and abilities the chance to grow. Hinged on high-quality lessons, Zayed Sports Academy delivers sports in a professional, safe and fun environment to ensure it becomes a lifelong practice.

إن اتباع نمط حياة صحي، يمنحك الفرصة لتستمتع أكثر بممارسة شتى أنواع الأنشطة الرياضية. ولهذا السبب بالتحديد، أسسنا أكاديمية زايد الرياضية لتكون منصة يشارك من خلالها محبتنا وخبرتنا الرياضية مع مجموعة ضخمة من عشاق الرياضة. تفخر أكاديمية زايد الرياضية بابتكارها طرقاً تتيح للناس واللاعبين من مختلف الفئات العمرية والقدرات البدنية فرصة ممارسة الرياضة والتقدم إلى مصاف المحترفين. وتعتمد أكاديمية زايد الرياضية على تقديم حصص رياضية عالية الجودة في بيئة احترافية آمنة وممتعة، ما يضمن تحول الرياضة إلى عادة تدوم مدى الحياة.

## مراحل البرنامج OUR PROGRAMMES

Zayed Sports Academy is divided into programme stages designed to support players in reaching their goals. Player improvement hinges on great coaching. Each one of our coaches has demonstrated proven technical and practical expertise and holds internationally recognised certification. This ensures our players develop solid foundations and proper techniques to help them succeed.

تنقسم مراحل أكاديمية زايد الرياضية إلى عدة مراحل مصممة لدعم اللاعبين في تحقيق أهدافهم. تشتهر أكاديمية زايد الرياضية بأفضل طاقم مدربين رياضيين حيث يستوفي مدربي الأكاديمية معايير رفيعة، فبالإضافة إلى امتلاكهم الخبرة الفنية والعملية المثبتة، يحمل المدربون شهادات معتمدة دولياً، ما يضمن تدريبهم اللاعبين على أسس متينة وتقنيات صحيحة.

## المرحلة التأسيسية FUNDAMENTAL

Engaging children with sports helps them develop active lifelong habits. This means that equally important to playing sports is having fun in the process. Establishing gross motor skills such as coordination and balance are paramount in our fundamental programmes. Utilising scaled down equipment and a smaller field-of-play, kids develop good techniques and use realistic tactics in an age-appropriate setting. This combination ensures that lessons are interactive, achievable and fun right from the start.

تهدف أكاديمية زايد الرياضية إلى إشراك الأطفال في الأنشطة الرياضية لتحويل النشاط البدني إلى عادة ترافقهم مدى الحياة، ما يعني أن استمتاع الأطفال في ممارسة الرياضة مهم شأنه شأن الرياضة نفسها. وفي هذا الإطار، تبرز أهمية تنمية المهارات الحركية لدى الأطفال، مثل التنسيق والتوازن، في برامجنا التأسيسية. وبفضل المعدات الرياضية المصغرة والملاعب الأصغر مساحة التي تتلاءم مع بنية الأطفال، يتمكن الأطفال من تعلم تقنيات جيدة واستخدام تكتيكات واقعية في بيئة مناسبة لأعمارهم، وتضمن

## المرحلة التطويرية DEVELOPMENTAL

Developmental stage programmes encourage consistency in play and an understanding of competition strategies in a regulation setting. Sessions are designed to be fresh and fun, and they promote socialization to encourage tweens and teens to stay involved in sports.

تشجع برامج المرحلة التطويرية اللاعبين على التحلي بالمثابرة وفهم استراتيجيات المنافسة في إطار تنظيمي. تم تصميم الحصص بحيث تأتي مليئة بالحيوية والمرح، فتشجع الناشئين على ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام. وقد أدرجت أكاديمية زايد الرياضية في برامجها وسائل تدريبية وتوجهات جديدة مثيرة للحماس، مع تنمية حس الاندماج الاجتماعي والروح الرياضية لدى الشباب.

## فريق الأداء المتميز HIGH PERFORMANCE

Becoming an elite athlete requires a universal approach, which is the purpose of the High Performance Squad. Talented players participate in a focused, intensive training programme to prepare them fully for elite competition at all levels. Squad members are provided with technical, tactical, mental and physical training delivered through specialised sport specific fitness regimens and proven training techniques.

يركز "فريق الأداء المتميز" على الارتقاء إلى مصاف نخبة الرياضيين من خلال اعتماد منهج عالمي لممارسة الرياضة. بالتالي، يتم إشراك الناشئين الموهوبين من طلاب أكاديمية زايد الرياضية في برنامج تدريبي مركز ومكثف لإعدادهم على أفضل وجه للمسابقات الرياضية، وتمكينهم من إصرار تصنيفات دولية والحصول على منح دراسية جامعية. ويتم تزويد أعضاء هذا الفريق بالتدريب الفني والتكتيكي والذهني والجسدي من خلال أنظمة لياقة بدنية متخصصة ومحددة للرياضيين وتقنيات تدريبية مجربة.

## برامج البالغين ADULTS

Physical activity is important at all ages, and anytime is the right time to start, re-start or continue in sport. Working up a sweat in programmes such as mixed social groups, ladies mornings, beginner's clinics and cardio classes offer unique ways for you to get fit, learn a new skill, win a competition or simply have fun through sport.

إن النشاط البدني مهم لجميع الفئات العمرية، وما من سن محددة للبدء في ممارسة الرياضة، أو العودة إليها، أو متابعتها في أكاديمية زايد الرياضية. ويتيح التمرن في إطار برامج مثل المجموعات المختلطة، والبرامج الصباحية المخصصة للنساء، وبرامج المبتدئين، وحصص التمارين الكارديو طرقاً فريدة من نوعها للحصول على الرشاقة، وتعلم مهارة جديدة، والفوز بمسابقة، أو مجرد المرح من خلال ممارسة الرياضة.



أكاديمية زايد الرياضية  
ZAYED SPORTS ACADEMY

info@zayedsportsacademy.ae // zayedsportsacademy@f



# التنس TENNIS

المواقع

Locations

ACTIVE

Al Maryah

ACTIVE

Masdar

تختلف حصص التنس في أكاديمية زايد الرياضية عن غيرها من الأماكن من جميع النواحي، فبخلاف التدريب المعتاد الذي يقوم فيه المدرب برمي الكرات للاعب واحدة تلو الأخرى، يعتمد مدربي الأكاديمية إلى تحقيق أقصى قدر من الاستفادة من الحصص من خلال إدخال وسائل تدريبية مثيرة للحماس.

Our fun, focused and engaging tennis lessons are designed to help you improve in all aspects of the sport. Tennis training maximise outcomes sessions by using proven techniques, and internationally-gained tennis expertise.

يمكنك الانضمام إلى الفصل الجاري  
You can also register for our term in progress

15 أسبوع 15 WEEKS

1st September - 14 December

14 ديسمبر - 1 سبتمبر

## مراحل الناشئين YOUTH STAGE

قم بالاستفسار عن الحصص التجريبية للأطفال ما دون 6 سنوات

ASK ABOUT A TRIAL PACKAGE FOR KIDS UNDER 6

	1X WEEK أسبوع	2X WEEK أسبوعين	3X WEEK 3 أسابيع	
FUNDAMENTAL (45 min)	AED 1,418	-	-	التأسيسية (45 دقيقة)
DEVELOPMENTAL (60 min)	AED 1,890	AED 3,465	AED 4,725	التطويرية (60 دقيقة)

## مستوى الأداء المتميز HIGH PERFORMANCE SQUAD

	1x WEEK أسبوع	2x WEEK أسبوعين	3x WEEK 3 أسابيع	4x WEEK 4 أسابيع	5x WEEK 5 أسابيع	
FULL TERM (90 min)	AED 3,640	AED 6,097	AED 8,733	-	-	فصل كامل (90 دقيقة)
FULL TERM (120 min)	AED 4,500	AED 8,128	AED 11,643	AED 12,915	AED 13,315	فصل كامل (120 دقيقة)
MONTH (90 min)	-	-	-	-	-	شهريا (90 دقيقة)
MONTH (120 min)	-	-	-	-	-	شهريا (120 دقيقة)



## مجموعات البالغين ADULT GROUPS

BEGINNERS TO ELITE (60 min: 8 weeks)	AED 1,000	المبتدئين حتى المتقدمين (60 دقيقة: 8 أسابيع)
SOCIAL TENNIS (90 min: 1 session)	AED 95	التنس المجتمعي (90 دقيقة: مباراة واحدة)

## الدروس الخاصة PRIVATE SESSIONS

	1 LESSON حصة تدريبية		10 LESSONS 10 حصص تدريبية		
	45 MINUTES	60 MINUTES	45 MINUTES	60 MINUTES	
INDIVIDUAL	AED 242	AED 315	AED 2,205	AED 2,940	فردى
2 PEOPLE	AED 168	AED 221	AED 1,575	AED 2,100	شخصين