

محاضرة بعنوان / اسس بناء لاعب التنس

التنس من الالعاب التي تحتاج عمر تدريبي طويل اضافة الى انها من الالعاب المكلفة من ناحية التجهيزات والادوات اضافة الى ذلك ان ملعب التنس هو تقريبا نصف مساحة كرة القدم مع هذا تعتبر من الالعاب الممتعة واخذت مجالا واسعا في السنوات الماضية ولكي نبحت في موضوع محاضرتنا وهي خاصة بالتدريب لابد ان نذكر اهم ثلاث عناصر والتي لها تأثير في عملية بناء اللاعب وهي

1- الادارة الناجحة

تمثل الادارة عنصرا مهما في عملية بناء اللاعب حيث تقوم الادارة بوضع رؤيتها المستقبلية للعبة ثم وضع الخطط اللازمة لتطبيق هذه الرؤية وكذلك النظام الداخلي واللجان العاملة مما يجعل العمل يسير بخط واضح للجميع ,كما ان الادارات تختلف حسب المؤسسة التي تديرها فهناك الاكاديميات وهناك المدارس المختصة بالتنس او المدارس التابعة للتربية او الاندية او الاتحاد والذي يجب ان يكون اعلى منظومة ادارية وذات تخصص لأنه مختص بأعداد المنتخبات الوطنية وقد تكون جميع او اغلب هذه الإدارة مرتبطة فنيا بالاتحاد الوطني كما يقع على عاتق الادارة خلق المنافسة ليس على مستوى اللاعبين فحسب بل على مستوى الحكام والمدربين وحتى الاداريين لخدمة اللعبة من خلال النظام والتعليمات للاتحاد واللجان من خلال مبادا ((الثواب والتقويم)) لتكون الادارة مثل رب الاسرة الذي يطمح بمستقبل جيد لأبنائه من خلال توفير كل ما يساعدهم في الوصول للهدف ((ماديا - فنيا - اداريا)) .

2- التمويل (الملاعب والتجهيزات والادوات والانشطة)

يمثل العنصر المالي اساسا في بناء اللاعب من خلال توفير التجهيزات والملاعب والادوات والانشطة من بطولات ومعسكرات ودورات وحتى رواتب اللاعبين والمدربين كما ان التحفيز والمكافآت لها دور مهم ايضا في تحفيز جميع العاملين في المجال الرياضي

3- التعليم التدريب (المدرب - اللاعب - الهدف)

يمثل التعليم والتدريب عصب العمل الرياضي لجميع الرياضات وبضمنها التنس لذا فان المدرب والملاعب هما نتاج الادارة الناجحة والتمويل الجيد لتحقيق الهدف الذي تسعى له المؤسسة الرياضية وهنا لابد من التذكير ان تخصص المدرب في مجال عمله كمدرّب اكاديمية او نادي او مدرسة او منتخب وطني يساعد كثيرا في تحقيق الهدف ووضع اساس صحيح لبناء لاعب تنس بمستوى عالي فقد نجد بعض المدربين يعمل بأكثر من جهة وهذا سيسبب - ضعف بقاعدة اللاعبين اضافة لعدم اعطاء حق التدريب في المؤسسات التي يعمل بها وكذلك عدم قدرة المدرب على تطوير نفسه بسبب عدم وجود وقت لذلك ولكن جميع هذه الامور مرتبطة بالإدارة ومقدار ما يحصل عليه المدرب في المؤسسة الرياضية فعنما يكون راتب المدرب جيدا في مؤسسة معينة سيعمل بها دون ان يضطر للعمل مؤسسة اخرى مما يسبب خلل في عمله التدريبي في كلا المؤسساتين اما بالنسبة للاعب وهو اساس موضوعنا وهو الحلقة الاخيرة لتحقيق الهدف الذي تصبو له أي مؤسسة رياضية فلا بد للمدرب ان يختار اللاعبين الذين يريد ان يعلمهم ومن

يتبع

ثم تدريبهم ضمن مواصفات جسمية معينة اضافة الى رغبة العائلة وثقافتها للعبة التنس فكما ذكرنا سابقا ان لاعب التنس يحتاج لعمر تدريبي طويل وجهد اضافة لتكلفة التجهيزات فالمدرّب واللاعب يمران بمراحل مختلفة ممكن تقسيمها الى ثلاث مراحل شاملة لمراحل عمرية وهي

- 1- المراحل العمرية لصغار التنس وتشمل خمس مراحل
- 2- المراحل العمرية المتوسطة والتي تشمل اعمار 11- 16 سنة
- 3- المراحل العمرية المتقدمة والتي تشمل اعمار 17 - المتقدمين

1- مراحل التعلم والتدريب لصغار التنس (المراحل الخمسة)

هناك خمس من المراحل العمرية وهي متداخلة مع بعضها البعض لتعليم وتدريب التنس يمر بها المتعلم والمتدرب بالتنس حسب اخر تحديث للتنس المصغر وسنشرح هذه المراحل لأهميتها . في بناء اللاعب بالصورة الصحيحة

1- المرحلة العمرية سنوات :- او ما تسمى بمرحلة زرع اللعبة في نفس الطفل (تعريفية)
يكون المضرب (15 انج - 17 انج) والكرة مطاطية تملئ بالهواء او اسفنجية بدون ملعب فقط شبكة بارتفاع 60- 80 سم مع وجود صور خاصة للأطفال او شخصيات كرتونية تلعب تنس
ضروري التباعد لمسافات بين الاطفال اثناء استخدامهم للمضارب ويفضل وجود الاباء او الامهات للتعرف على اللعبة والتسلية وهنا يكون المدرب دوره كالأب في تسلية ابناءه ويكفي ان يحضر الطفل مره او مرتين في الاسبوع كل مره بحدود الساعة الى ساعتين ليتعرف على المضارب الصغيرة والكرات المطاطية ومن المعروف ان في هذا العمر يتأثر الطفل بما يراه في عالمه وقد اثبتت الدراسات ان الطفل في هذا العمر يخزن الطفل ما يراه كصور وافلام في خلايا الدماغ يتعرف عليها في المستقبل ويتم اعتماد التسلية اكثر سواء بالتنس او للالعاب الاخرى



يتبع

2- المرحلة العمرية 3- 5 سنوات :- من الممكن تسميتها مرحلة الكرة الزرقاء او مرحلة الانطلاق لعالم التنس هي المرحلة التي تعتبر انطلق لبناء اللاعب في هذا العمر يبدأ تأثير المدرب في تعليم المهارات الاساسية دون ان يجعل الطفل يحس بالتزامه بأداء الحركة بالصورة المثالية ومن الممكن في نهاية المرحلة يبدأ المدرب الية المهارة لدى الطفل وهذا يتبع موهبة الطفل ومدى استيعابه وحبه للعبة وتعلقه بها اما الادوات فمضرب (17 انج - 19 انج) والملعب (8-9 م طول X 5-6م عرض) والشبكة بارتفاع 80سم - المنافسة تكون للتسلية وتكون وحدات التنس اقل من اللعاب الاخرى مثل القدم او السلة والتسلية بمعدل (2- 3 وحدات) شامله كل وحده ساعتين شامله (تنس + العاب سلة وقدم + تسلية)



17 انج



19 انج



يتبع

3- المرحلة العمرية 5-8 سنوات مرحلة الكرة الحمراء :-

تدخل في هذه المرحلة المنافسة حيث يكون الملعب (11-12م طول — 6-5.5 عرض) والمضرب (17 - 19 - 21 - 23) والكرة حمراء بضغط 75% اقل من الكرة الصفراء وارتفاع الشبكة 80سم وتكون المباراة اما 7 نقاط او عشرة نقاط او اربعة اشواط وحسب العمر وتكون المنافسة محلية لأعمار (6+5) اما اعمار (7+8) فتكون للمعسكرات والمنافسات الخارجية



19 انج



21 انج



23 انج



4- مرحلة 8 - 9 سنوات مرحلة الكرة البرتقالية:-

مرحلة الكرة البرتقالية طول الملعب 18 م X 23,8 م عرض والشبكة 91سم والمباراة مجموعة من (4 اشواط) والكرة بضغظ 50% اقل من الكرة الصفراء وحجم المضرب (23 انج - 25 انج) ويتعرف اللاعب في هذه المرحلة على قوانين التنس الاساسية ويتم ضبط المهارات الثانوية اضافة الى اللعب الزوجي وتطوير الارسال الثاني واللياقة والتغذية التي تساعد في بناء جسم اللاعب



23 انج



25 انج



5- مرحلة 9-10 سنوات مرحلة الكرة الخضراء:-

مرحلة الكرة الخضراء طول الملعب العادي بطول 23,77م X 8,23م عرض والشبكة 91سم والمباراة مجموعة من مجموعتين كل مجموعة (4 اشواط) والمجموعة الثالثة لكسر التعادل 10 نقاط والكرة بضغظ 25% اقل من الكرة الصفراء وحجم المضرب (25 انج - 26 انج)



25 انج



26 انج



على المدرب ان يلاحظ ان استخدام الادوات والتجهيزات يعتمد على البنية الجسمية للاعب والبيئة التي يعيش فيها اللاعب وكذلك الثقافة للاعب وعائلته لان العائلة جزء مهم في بناء لاعب التنس والتي تساعد اللاعب في بناء شخصيته كلاعب تنس في المستقبل وتقوية الذهنية العقلية (الصلابة الذهنية) والتي تساعد اللاعب في خوض المنافسات

- جدولة مرفقة خاصة بالوحدات التدريبية والهدف الرئيسي لكل مرحلة عمرية من المراحل الخمسة