

رئوس استانداردها و مهارتهایی که در رده سنی ۱۱-۱۳ سال باید به بازیکنان آموخته و یاد آنها پرورش داده شود.

اثر: فدراسیون بین المللی تنیس (ITF)

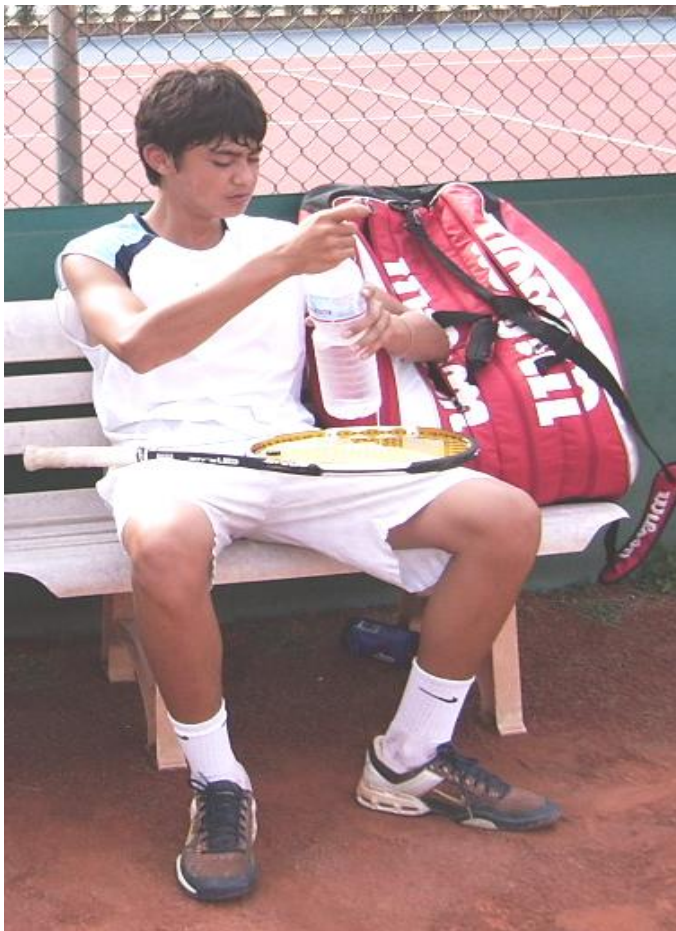
تهیه و تدوین: سید امیر برقی (مربی و مدرس بین المللی تنیس)

Competencies and Training Guidelines for 11-13 Age Range – International Tennis Federation

Translated by: Amir Borghei (ITF Level 3 – PTR Professional)

amirborghei@yahoo.com

• مقدمه:



مربیان تنیس برای پرورش بازیکنان نوجوان و جوان باید یک خط مشی و روش صحیح، استاندارد و مشترک داشته باشند. جداول راهنمای زیر مراجع ساده و کاربردی است که به کمک آنها می توان برنامه های تمرینی بازیکنان رده سنی ۱۱-۱۳ سال را در ۴ بخش مهارتهای تکنیکی، تاکتیکی، جسمانی و ذهنی طراحی نموده و یا با مقایسه برنامه های تمرینی خود با این استانداردها از مناسب بودن تمرینات برای بازیکنان اطمینان حاصل نمائید. هر چند مربیان، بازیکنان و والدین باید به این نکته نیز توجه داشته باشند که سن بلوغ بازیکنان می تواند متفاوت باشد و به همین خاطر تفاوت های شخصی همیشه باید در طراحی تمرینات مورد توجه قرار گیرد.

مهارتهای تکنیکی

نحوه پرورش مهارتها:	مهارتها و فاکتورهای اصلی:
<p>- استفاده از جداول ارزیابی تکنیکی</p> <p>- تعیین هدفهای تکنیکی، مشورت با مربی اختصاصی بازیکن و ارزیابی و تجزیه تحلیل تکنیکی</p> <p>- ترکیب الگوهای حرکتی در تنیس و مشابه تنیس در تمرینات</p>	<p>- کسب اطمینان از عدم وجود اشکالات تکنیکی عمده در تکنیک ضربات اصلی</p> <p>- کسب اطمینان از اینکه تکنیک ضربات اصلی طوری نیست که مانع توسعه توان مناسب و موثر بازیکن شود. (پیشرفت او را در آینده محدود نمی کند.)</p> <p>- ادامه کار و بهبود ضربات ظریف تر مثل: دراپ شات، تاپ اسپین لاب، هاف والی و ...</p> <p>- اطمینان از حرکت صحیح پاها و پیروی از الگوهای حرکتی صحیح</p> <p>- اطمینان از داشتن تکنیک مناسب و موثر طوری که به بازیکن امکان زدن توپ در اوج (on the rise) را بدهد</p>

مهارتهای تاکتیکی

نحوه پرورش مهارتها:	مهارتها و فاکتورهای اصلی:
<p>- در تمرینات روی تنوع در سرویس و همچنین دقت ضربه تاکید کنید</p> <p>- تجزیه تحلیل بازیکن بوسیله ویدئو Video Analysis</p> <p>- مشاهده و تحلیل سایر بازیکنان</p> <p>- انجام تمریناتی به صورت شبیه سازی الگوهای بازی سایر بازیکنان برتر و همچنین تمرینات در شرایط تعریف شده (بازی مسابقه ای در شرایط تعریف شده)</p> <p>- طراحی و بکارگیری الگوهای تمرینی که در آن بازیکن بیشتر از یک انتخاب داشته باشد (تمریناتی که بازیکن در یک شرایط خاص چند گزینه داشته باشد).</p> <p>- تمرین و بازی روی زمینهایی با جنس سطوح مختلف</p>	<p>- بازیکن باید بتواند با سرویس خود حریف را تا حدودی تحت فشار قرار دهد</p> <p>- آشنا کردن بازیکن با سبک های مختلف بازی</p> <p>- آشنایی با نحوه بازی به سبک های مختلف و مقابله با سبک های مختلف بازی</p> <p>- ادامه کار بر روی ۵ موقعیت بازی</p> <p>- افزایش مهارت بازیکن در انجام بازی تهاجمی از $\frac{3}{4}$ یا نیمه زمین و حمله روی توپهای در ارتفاع شانه</p> <p>- کسب مهارت جاگیری صحیح در انتهای زمین</p> <p>- آشنایی با مفهوم ضد حمله</p>

- افزایش مهارت پیش بینی در بازیکن	- بکارگیری الگوهای تمرینی که مهارت‌های پیش بینی در بازیکن را در برگیرد
-----------------------------------	--

مهارت‌های جسمانی	
نحوه پرورش مهارت‌ها:	مهارت‌ها و فاکتورهای اصلی:
<ul style="list-style-type: none"> - شرکت در سایر ورزش‌های مکمل نظیر: پینگ پنگ، بدمینتون، بسکتبال و ... - آشنا کردن بازیکن با مهارت‌های جدید تنیس (عمومی و اختصاصی) - شرکت در سایر ورزش‌ها و انجام دریل‌های حرکتی ویژه تنیس - دویدن‌های سریع ۵ تا ۱۰ متر. افزایش سرعت در حرکات پهلویی نظیر تمرین در محدوده معین شده، دوهای سریع از یک خط کناری زمین تا خط دیگر - انجام تمریناتی با استفاده از وزن بدن. مثال: Circuit Training، استفاده از مدیسین بال با وزن ۲ تا ۱.۵ کیلوگرم - حرکات عمومی و اختصاصی تنیس. استفاده از تمرینات پولیومتریک سبک با استفاده از مدیسین بال و تمرینات پرش سبک - تمرینات استقامتی ویژه تنیس و شرکت در ورزش‌های مشابه - برنامه‌هایی جهت افزایش انعطاف پذیری و انجام تمرینات کششی جدید 	<ul style="list-style-type: none"> - پرورش هماهنگی بدنی و چابکی - افزایش تعادل ایستا و حرکتی - افزایش سرعت - افزایش قدرت - افزایش قدرت در سرعت - افزایش استقامت - افزایش انعطاف پذیری

مهارت‌های ذهنی-روانی

مهارت‌ها و فاکتورهای اصلی:

نحوه پرورش مهارت‌ها:

- استفاده از بازی‌هایی با شرایط تعریف شده و تمریناتی که این ویژگی‌ها را تقویت کند

- آشنایی با راه‌های برخورد با اشتباهات و اداره آن. مثال: تمرکز روی صاف کردن زه راکت هنگام ارتکاب اشتباه، حفظ ظاهر مثبت و گفتگوی درونی مثبت

- استفاده از الگوهای تمرینی که داشتن ظاهر مثبت و گفتگوی درونی مثبت را تقویت می‌کند طوری که بازیکن به یک نسبت برد و باخت مناسب برسد (کسب ۲ برد در مقابل ۱ باخت)

- بازیکن را به انجام یک سری حرکات تعریف شده و خاص تشویق کنید

- بازیکن را به انجام کارهای لازم جهت آماده شدن برای مسابقه تشویق کنید. مثال: گرم کردن، پایبند بودن به یک برنامه تمرینی هفتگی که بطور مشترک با خود بازیکن طراحی شده است.

- در این دوره نیز تاکید هنوز روی یادگیری، عملکرد مناسب و بکارگیری حداکثر تلاش است نه برنده شدن

- بازیکن باید مهارت لازم برای برخورد مناسب و اداره اشتباهاتش را کسب نماید

- ادامه افزایش اعتماد به نفس

- تمرکز باید روی مهارت‌های روانی باشد که توسعه آن ضروری است

- آشنایی بیشتر بازیکن در خصوص افزایش حس مسئولیت پذیری در مورد تنیس