

# WHAT IS tennis 10s

## تنیس ۱۰ مسابقات تنیس برای بازیکنان ده سال و کوچکتر است.

ITF پیشنهاد میکند که بازیکنان ۱۰ سال و کوچکتر با توپهای زرد معمولی و در زمین اصلی تنیس آموزش ببینند و مسابقه ندهند، در عوض با توپهای قرمز، نارنجی ویا سبز در زمینهایی با سایز مناسب آموزش دیده و مسابقه دهند (به داخل برکه رجوع کنید).

استفاده از این توپهای آهسته تر به بازیکن در کسب کارآمدترین تکنیک و انجام تاکتیکهای پیشرفته تر که در اغلب موارد با استفاده از توپ زرد و در زمین اصلی قابل دستیابی نیستند، کمک خواهد کرد.  
تنیس ۱۰ قسمتی از شکل "تنیس... بازی و استقامت" ITF است.

## شیوه ها و سیستم امتیاز دهی

سیستم امتیازدهی که در ادامه ذکر می شود در قوانین تنیس، مناسب با نیازهای مسابقات بازیکنان ۱۰ سال و کوچکتر، وارد شده اند.

تای برک مسابقه تا ۷ یا ۱۰

بهترین از سه تای برک ۷ تایی

یک ست کوتاه (تا ۴ گیم)

سه ست ۴ گیمی

تای برک به جای ست سوم

گیم پس از برابر ۴۰ با یک امتیاز تمام می شود

ترکیبی از موارد بالا

به جای استفاده از شیوه تک حذفی، شیوه چند بازی و فستیوال تنیس پیشنهاد می شود که در آن هر بازیکن بیش از یکبار مسابقه می دهد (مثلا دوره ای یا چرخشی) تا مطمئن شویم که همه بازیکنان به یک اندازه مسابقه داده اند. مسابقات دوره ای می توانند به سازماندهی و چرخش مناسب کمک کنند.

مسابقات تیمی برای ۱۰ سال و کمتر مخصوصا روی زمینهای قرمز و نارنجی، به شدت توصیه می شوند.

## علامت گذاری زمین:

این ابزارها می توانند برای علامت گذاری خطها و تورها روی زمینهای قرمز و نارنجی استفاده شوند. برای اطلاع بیشتر از اینکه کجا و چگونه روی زمین بازی را برای مسابقه یا آموزش علامتگذاری کنید به سایت زیر مراجعه نمایید:

Tennisplayandstay.com



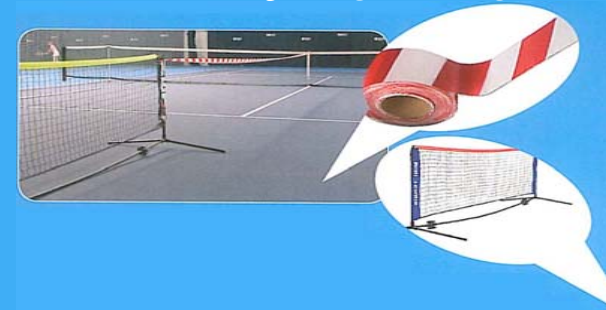
برچسب برای علامت گذاری روی زمین قرمز (شکل بالا)



خطوط قابل نسب، علامت روی زمین نارنجی (شکل بالا)



خطوط الاستیکی زمین نارنجی، (شکل بالا)



تورهای قابل جابجایی و نوارهای راهنما، قابل استفاده برای گذاشتن تور روی زمینهای قرمز (شکل بالا)



برنامه رسمی از:

فدراسیون بین المللی تنیس



# تنیس

برای ده سال و پائینتر:

توپهای آهسته تر،  
زمینهای کوچکتر،  
بازی آسانتر.

تهیه و ترجمه: علی اکبر صالح

برای اطلاعات بیشتر به سایت زیر مراجعه کنید:

tennis10s.com



رده	سن	توپ	زمین	راکت (بسته به جثه بازیکن دارد)	گزینه های امتیاز دهی	تعریف رده بندی
	۵ تا ۸ سال	 ۷۵٪ آهسته تر از توپ زرد	 ۱۱-۱۲ متر × ۵/۶ متر	۱۷-۲۳ اینچ ۴۳-۵۸ سانتی متر	۱ × تای برک تا ۷ یا ۱۰ بهترین از ۳ تای برک تا ۷ بازی زمانبندی شده (وقتی)	در مرحله قرمز، توپهای آهسته تر ، زمین کوچکتر و راکت کوچکتر بازیکن را قادر میسازد تا برای اولین درس تنیس بازی کند. بازیکن بازی تفریحی در قالب مسابقات تیمی با بهره گیری از تکنیکهای مناسب و تاکتیکهای واقعی را شروع می کند .
	۸ تا ۱۰ سال	 ۵۰٪ آهسته تر از توپ زرد	 ۱۸ متر × ۶.۵-۸.۲۳ متر	۲۳-۲۵ اینچ ۵۸-۶۳ سانتی متر	بهترین از ۳ تای برک تا ۷ ۱ × ست کوتاه تا ۴	بازیکن به زمینهای بزرگتری متناسب با جثه شان می روند. توپ کمی سریعتر است، اما شناسایی محدوده تقریبی ضربه و توانایی اجرای تاکتیکهای پیشرفته تر را ادامه می دهد. مسابقات از قرمز طولانی ترند و کودکان مسابقات تیمی و انفرادی را تجربه می کنند.
	۹ تا ۱۰ سال	 ۲۵٪ آهسته تر از توپ زرد	 زمین کامل	۲۵-۲۶ اینچ ۶۳-۶۶ سانتی متر	یک ست کوتاه تا ۴ گیم بهترین از ۳ ست کوتاه تا ۴ (ست آخر مسابقه بصورت تای برک)	توپها ۲۵٪ آهسته تر و قابلیت ارتجاع کمتر از توپ زرد دارند که به بازیکن در اجرای مناسب تکنیکها و اجرای پیشرفته تاکتیکها کمک می کند . مسابقات کمی طولانی تر هستند و به شیوه انفرادی و تیمی انجام می شوند.
	۱۱ سال به بالا	 توپ زرد	 زمین کامل	۲۶-۲۹ اینچ ۶۶-۷۳.۷ سانتی متر	مشابه با سیستم امتیاز دهی در قوانین تنیس	از آنجائیکه بازیکنان در زمینهای قرمز، نارنجی و سبز پیشرفت کرده اند آنها برای بازی و آموزش با توپ زرد و زمین کامل آماده خواهند بود.

فدراسیون بین المللی تنیس توصیه می کند که تمام مسابقات و آموزشهای بازیکنان ۱۰ سال و کوچکتر ، بهتر است که با استفاده از توپهای آهسته قرمز ، نارنجی یا سبز روی زمینهایی با سایز مناسب و با راکتهایی با سایز مناسب انجام شود.

