

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دانشجو: مریم بامشاد - مهلا راشکی - زهرا شهرکی

دانشگاه: زابل

رشته: علوم ورزشی

استاد: دکتر الهام قاسمی

فصل 10

بسکتبال

▶ هویت معتقد است: بجز در مورد مسایل مشهودی چون قد بسیار بلند برای مثال، بازیکنی که در کلاس هشتم ۲ متر قد دارد گمان نکنم سن یا دوره سنی خاصی وجود داشته باشد که در آن استعداد بسکتبال به طور ثابت برای همگان محرز گردد. بسکتبال مانند بیس بال نیست که اگر یک بازیکن چپ دست دبیرستانی با سرعت ۱۳۷ الی ۱۴۵ کیلومتر در ساعت توپ را پرتاب کند، زمانی شانس خوبی برای بازی در لیگ های برتر داشته باشد.

▶ بسکتبال شباهت زیادی به گلف و تنیس دارد. در این رشته ها برای اینکه شانس بازی در سطوح بالاتر را داشته باشید باید مدام و سخت کار کنید و سطح مهارتهای خود را بالا ببرید. هزاران بازیکن خوش آتیه بسکتبال وجود دارد که هرگز به موفقیت نهایی دست نمی یابند، و فقط تعدادی بازیکن خوب وجود دارند که برای مدتها سخت تلاش می کنند تا به یک ستاره مبدل شوند. فراموش نکنید زمانی که مایکل جردن تیم دبیرستان خود را ترک کرد هنوز در سال دوم بود.

شاخص های اولیه

بسکتبال یکی از ورزش هایی است که استعداد فرد در آن می تواند در هر سنی بروز یابد، چه این استعداد دوام داشته باشد و چه زودگذر باشد.

چابکی

مورگان و وین، مربی مشهور دبیرستان کاتولیک های دی ماتا، می گوید: شما ممکن است یک کودک ۷ یا ۸ ساله را مشاهده کنید و بگویید که در آینده ورزشکار خوبی خواهد شد. حتی در آن سن، بازیکنان خاصی وجود دارند که چابکی زیادی از خود بروز می دهند و در همه جا به دنبال توپ هستند. همیشه به نظر می رسد که در اطراف توپ حضور دارند، و شما نمی توانید چنین خصیصه ای را مربیگری کنید. اگر می خواهید بدانید توپ کجاست، کافی است که بازیکن را پیدا کنید.

عادات کاری

به عقیده وین، تا زمانی که یک بازیکن در کلاس هفتم یا هشتم بسر می برد، می توانید بگویید که او شانس خوبی برای مبدل شدن به یک بازیکن نسبتا خوب دبیرستانی را دارد. زمانی که آدریان دانته را در کلاس هشتم دیدم، می دانستم که او شانس طی کردن تمامی مسیرهای پیشرفت را دارد، چون عادات کاری وی باور نکردنی بود.

توانایی شوت کردن

در هنگام ارزیابی استعداد کودکان و نوجوانان، توانایی شوت کردن، چالاکی ذاتی، و حتی جثه (مگر جثه ای غیر عادی باشد) عوامل پیش بینی کننده معتبری جهت استعداد به شمار نمی روند.

مادامی که حلقه های بسکتبال در ارتفاع ۳ متری قرار می گیرند، کودکان از هر شیوه های برای رساندن توپ به داخل سبد استفاده می کنند. بازیکنان مدارس ابتدایی و راهنمایی که مهارت های شوت خود را روی حلقه هایی با ارتفاع ۴۰/۲ یا ۷۰/۲ متر بهبود می بخشند، وقتی که وارد دبیرستان می شوند، نسبت به دوستانی که یاد گرفته اند به طرف حلقه هایی بسیار بلندتر از حد توانایی خود شوت نمایند تکنیک های شوت بسیار بهتری خواهند داشت.



چالاکي

چالاکي یک پیشگویی موفقیت ورزشی به شمار نمی رود، مگر اینکه تحت کنترل درآید. بسیاری از بسکتبالیست های نوجوان چالاک هستند اما کنترلی روی این خصیصه ندارند. یافتن آن دسته از افرادی که بتوانند دو مهارت را با هم ترکیب کنند کاری دشوار تر است.

قد

حتی قد فرد در سن پایین، یک پیشگویی کننده معتبر برای استعداد آتی محسوب نمی شود. در تمامی ورزش ها برخی ورزشکاران نسبت به رقبای خود بزرگتر، قوی تر و در نتیجه بهتر می باشند. آنها اغلب برای برتری در بازی به جای توسعه مهارت های مورد نیاز آتی، به جثه خودمتمکی می شوند.

هماهنگي

یکی از شاخص های اولیه موفقیت آتی که نسبتاً معتبر و قابل اطمینان می باشد، هماهنگی دست و چشم با توپ است. اگر بازیکنی در کلاس چهارم، پنجم، یا ششم بتواند توپ را پاس داده و بگیرد، با دست چپ و راست شوت سه گام انجام دهد، با هر دو دست دریبل کند، و در هر دو جهت نیز دریبل ضربدری را اجرا نماید، آن ورزشکار در بازی بسکتبال دبیرستان از برتری فاحشی برخوردار خواهد بود.

تصمیم‌گیری در مورد بازیکنان خوش آتیه

راه موفقیت برای بازیکنان نوجوان بسکتبال به خوبی مشخص شده است. آنها بازی را در مدارس محلی با تیم‌های تفریحی شروع کرده، سپس به تیم‌های راهنمایی و دبیرستان راه می‌یابند. همزمان با آن، بازیکنان نوجوان قرارداد بسته یا استخدام می‌شوند تا برای تیم‌های بسکتبال نوجوانان آمریکا، اتحادیه ورزشهای آماتوری (AAU)، انجمن بین‌المللی بسکتبال (BCI) با یکی از معدود مراکز مشابه در سطح کشور باجهان بازی کنند. رقابت برای بازی در YBOA و AAU از سال اول دبیرستان و پایین‌تر شروع شده و تا سال آخر دبیرستان ادامه می‌یابد. بازی از سطح مسابقات و لیگ‌های محلی در طی ماه‌های زمستان تا مسابقات مربوط به تیم‌های اعزامی جهت انتخاب بازیکنان بهتر، در طی بهار جریان دارد و سپس در تیر ماه با برنامه مسابقات تیم ملی به پایان می‌رسد.



اردوگاه ها و مراکز بازآموزی

یافتن اردوگاه ها و مراکز بازآموزی بسکتبال کار دشواری نیست. همه دانشکده ها و بسیاری از آموزشکده ها عملاً از بازیکنان بسکتبال اردوگاه های تابستانی در تمام رده های سنی، حمایت مالی می کنند. مزایای چنین اردوگاه هایی برای بازیکنان مدارس ابتدایی و راهنمایی شامل آموزش تحت نظارت، رقابت، و لذت ناشی از تعامل اجتماعی با سایر کودکانی است که علایق مشترکی دارند. اردوگاه هایی که در دانشکده ها برگزار می شوند، برای بازیکنان سال اول و آخر دبیرستان فرصتی فراهم می آورند که توسط مربیان دانشگاه دیده شوند و با امکانات دانشکده از گروهی توجه کمی به تک تک افراد دارد.

مربیان دانشگاه به دنبال چه هستند

هویت می گوید: وقتی که بازیکنان در کلاس نهم هستند لیستی از افرادی که در آینده موثر خواهند بود تهیه میکنم. پس از آن متوجه می شوید که بازیکنان برتر چه کسانی هستند، و در اوایل کلاس دهم نگرش شما نسبت به بازیکنان بسیار بهتر خواهد شد. به استثنای بازیکنان بلند قد، در جستجوی بازیکنانی هستم که بازی روان و پر تحرکی داشته باشند. افراد حرفه ای می توانند بازیکنان را سر فرصت گلچین کرده و آنها را با موقعیت های مختلف بازی منطبق سازند. ولی ما در سطح دانشگاه از چنین موهبتی برخوردار نیستیم.

سخنی با مربیان و والدین

جان وودن در مورد آن دسته از بازیکنان بسکتبال که توانایی بازی در سطح دانشگاه را دارند، به مربیان و والدین چه توصیه ای دارد؟ پاسخ داد: من می گویم کودکان آنها باید تعادل جسمانی، روانی، و عاطفی خود را بهبود بخشند. همچنین بازیکنان نوجوان را تشویق میکنم که توانایی تحت کنترل در آوردن چالاکي خود را توسعه دهند.



فصل 11

بیس بال

کیت زمباور مشاور ارشد ورزشی نوجوانان در دالاس می گوید: برای بازیکنان لیگهای کوچک بیس بال، سن دوازده سالگی با سال آخر دبیرستان یا دانشکده بازیکنان بزرگتر شباهت دارد. بیشتر کودکان در سن شش سالگی بازی تی بال را شروع میکنند و به مدت شش سال درزمینی با محدوده ۱۸ متر که فاصله توپ انداز تا پایگاه اصلی آن ۱۲ الی ۱۳ متر است، به بازی ادامه می دهند. وی چنین ادامه می دهد: در همان سال آخر، استعداد استثنایی فرد در محوطه های بازی رفته رفته بروز پیدا میکند. بازیکنان خوب کاملاً بر تمامی ابعاد زمین اشراف پیدا میکنند. آنها بر بازی مسلط می شوند. بسیار به ندرت دیده ام که بازیکنی با این نوع توانایی و قدرت در سالهای بعد به یک بازیکن با استعداد مبدل نشود.



شاخص های اولیه

برخی از بازیکنان ۱۲ ساله محافظ پایگاه سوم و توپ گیرهای سمت چپ پایگاه دوم، علاوه بر نشان دادن قدرت خود در پایگاه اصلی، قادرند توپ را از هوا گرفته و پرتاب سریعی به پایگاه اول انجام دهند. این یکی دیگر از علائم آمادگی افراد برای عبور از محدودیت سنی لیگهای کوچک به شمار می رود. بازیکنانی که استعداد کمتری دارند همان توپ را گرفته و به آهستگی به سمت پایگاه اول پرتاب کرده و یا به صورت قوسی شکل از محوطه خارجی به طرف پایگاه اصلی پرتاب میکنند.

توپ اندازه ها

گوئتر از بین بازیکنان، با آن دسته ورزشکاران دبیرستانی که آرزوی بازی در سطح دانشگاه را دارند، و با افرادی که قادرند بیس بال را به صورت حرفه ای ادامه دهند، کار می کند. او می گوید: ما در جستجوی توپ اندازه های هستیم که از حرکت نرم و روان بازو برخوردارند. این افراد ظاهراً نیروی عضلانی زیادی به توپ وارد نمی کنند. اگر چه بازیکنانی وجود دارند که از حرکت خوب و روان بازو برخوردارند، اما به خاطر برخی مشکلات مکانیکی نمی توانند توپ را به طور مؤثر پرتاب کنند. اگر آنها بتوانند تکنیک خود را تغییر دهند، شانس موفقیت دارند.

بازیکنان میانی

مربیان بازیکنان نوجوان نخبه، مربیان دانشگاهی، و استعدادیاب ها در این پست، خواهان بازیکنانی هستند که حرکت دست آنها نرم و روان باشد و توپ گیری آنها خشک و غیر قابل انعطاف نباشد. در اردوگاه های استعدادسنجی، زمان آنها از لحظه گرفتن توپ تا رها کردن آن اندازه گیری میشود. در هر سطحی که باشند زمان کمتر از یک ثانیه خوب است. اندازه گیری قدرت بازوی بازیکنان میانی کار نسبتاً عاقلانه ای است، اما کسانی که استعداد را ارزیابی میکنند، مایلند بدانند که وقتی توپ به پایگاه اول می رسد آیا بازی هنوز جریان دارد زمانی که توپ به بازیکن پایگاه اول می رسد سرعت آن کم شود، دال بر این است که بازوی فرد به اندازه کافی قوی نیست.

می توان انتظار داشت که بازیکنان پایگاه دوم، بازیکنان پایگاه سوم و توپگیرهای سمت چپ پایگاه دوم در زمان کوتاهی بین دو توپگیر قرار بگیرند و بلند ترین پرتاب را انجام دهند.

توپ گیرها

وپور می گوید ما به دنبال توپ گیرهایی هستیم که تیپ بدنی عضلانی پیکر و ورزشی داشته باشند آنها باید قادر به تحمل فشارها و آسیب های جسمی باشند، از این رو ساختاری دارند که بتواند احتیاجات آن پست بازی را برآورده سازد.

توپ گیرهای محوطه بالا

دیر یا زود لازم خواهد بود که سرعت توپ گیرهای محوطه بالا در مسافت ۵۵ متر اندازه گیری شود. این بیشترین مسافتی است که آنها مجبور خواهند شد در محوطه خارجی بدون و هررکوردی زیر ۷ ثانیه برای بازیکنان بزرگتر خوب است. در گروه سنی ۱۲ الی ۱۴ سال، رکورده ۵ ثانیه شاخص خوبی از سرعت به شمار می رود.

قدرت بازوی توپ گیرهای محوطه بالا معمولاً از طریق پرتاب از سمت راست زمین به طرف پایگاه سوم و از سمت راست زمین به طرف پایگاه اصلی اندازه گیری می شود. اگر بازیکن بتواند پرتابهای ذکر شده را از هوا یا پس از برخورد با زمین بگیرد، قدرت بازوی او بالاتر از حد میانگین است.



افراد دیرشکופا

چگونه متوجه می شوید که یک بازیکن به اوج رشد جسمانی خود رسیده است؟ در حالی که علم، اطلاعات بسیار کمی در رابطه با این موضوع در اختیار ما می گذارد، افراد استعدادیاب تجارب زیادی در این زمینه دارند. ویور به جثه والدین، ریش در آوردن نوجوانان چه باور کنید یا نکنید، و ظهور علائم بلوغ یا عدم بلوغ فرد توجه می کند. او می گوید: مدوکس در دبیرستان فقط ۷۵ کیلوگرم وزن داشت. او ۱۷ یا ۱۸ ساله بود، اما از ظاهر صورتش به نظر می رسید که ۱۵ ساله باشد. فرد گمان می کرد که او هنوز می تواند رشد و نمو داشته باشد.

تصمیم گیری در مورد بازیکنان خوش آتیه

با توجه به اینکه ماهیت پیش بینی موفقیت آتی در بین بازیکنان بیس بال اطمینان بخش نیست الگوی منظم و مناسبی از نحوه پیشرفت وجود ندارد تا بازیکن بتواند از آن پیروی نماید. اما در این مسیر باید تصمیماتی در زمینه روند پیشرفت اتخاذ نمود.



اردوگاهها و مراکز بازآموزی

برای بازیکنان بزرگتر دو نوع اردوگاه وجود دارد. نوع اول یک اردوگاه دسته جمعی است که بازیکنان مدارس با تیم های اعزامی به عنوان یک گروه واحد به مدت ۴ یا ۵ روز در آن شرکت می کنند. برنامه متداول در این نوع اردوگاه شامل کار روی فعالیت های پایه در صبح و پرداختن به بازی در بعد از ظهرها می باشد. فرصت زیاد بازی بیس بال در یک دوره کوتاه مدت و امکان اینکه در طی بازی ها توسط استعدادیابها یا مربیان دانشگاهی مورد مشاهده قرار گیرند از مزایای این نوع اردوگاه به شمار می رود. اما عیب این اردوگاه ها بالا بودن هزینه می باشد.

بازی در فصل پاییز

تصمیم دیگری که باید بازیکن، والدین و مربیان اتخاذ نمایند، به بازی در فصل پاییز مربوط می شود، یعنی فصل دوم یا سوم که بازیکن طی سپتامبر (شهریور) و اکتبر (مهر) در آن به بازی می پردازد. مشکل مربوط به فصل پاییز این است که از فصلی که احتمالاً شروع آن ژانویه دی (یا فوریه) بهمن است، هرگز به بازیکن فرصت استراحت یا اجازه بازسازی بدنی داده نمی شود. بسیاری از مربیان بیس بال خیلی زود متوجه خواهند شد که بازیکنان آنها در طی فصل پاییز از فعالیت خود کم کرده و یا حتی به ورزش دیگری می پردازند. پرداختن به بازی بیس بال در تمام طول سال خطر واماندگی و خستگی یا بدتر از آن، خطر آسیب دیدگی ناشی از پیش تمرینی را در پی دارد.

مربیان دانشگاه به دنبال چه هستند

در سطح دسته یک، مربیان دانشگاهی به کمک فوری نیاز دارند. آنها با داشتن تنها ۷/۱۱ کمک هزینه برای ۲۵ بازیکن با بیشتر، نمی‌توانند از عهده انجام بسیاری از برنامه‌ها بیایند. مربیان دانشگاهی ممکن است توپ اندازی را انتخاب کنند که قادر به پرتاب با سرعت ۱۴۵ کیلومتر در ساعت باشد اما نتواند دقیق به پایگاه اصلی ارسال نماید، ولی حتی با وجود این نوع توانایی احتمالاً به همان اندازه‌ای که نظر تیم‌های کوچک و متوسط دانشگاهی را به خود جلب می‌کند، قادر نخواهد بود نظر آن مربی را به خود جلب کند که تیم وی جزو ۲۵ تیم مطرح کشور است.

سخنی با مربیان و والدین

پائول ویور به والدین بازیکنان خوش آتیه سه توصیه میکند. اول اینکه آنها را تشویق کنید و اجازه دهید که شکست و پیروزی را در بازی تجربه کنند. او می‌گوید: بازی را سرگرم کننده و شاد نگه دارید. بسیاری از والدین فرزندان خود را تحت فشار زیاد قرار می‌دهند که این امر منجر به خستگی و واماندگی آنها خواهد شد.

نکته دوم اینکه بازیکنان با استعداد را در معرض رقابتهای بهتری قرار دهید. آنها را به مراکز بازآموزی مهارتها بفرستید. اجازه دهید تا از معلمان و مربیان متفاوت چیزهای مختلفی بیاموزند. بگذارید با کودکان بزرگتر به تمرین پردازند یا گاه گاهی به صورت رقابتی به بازی بیس بال پردازند.

فصل 12

تنیس

اما استعداد بازی تنیس الزاماً به این زودی آشکار نمی شود. داگ مک کوردی مدیر برنامه ریزی پیشرفت بازیکنان تنیس آمریکا می گوید: اینکه تصور شود فردی که در سن ۱۴ یا ۱۵ سالگی به طور جدی در بازی پیشرفت می کند قادر خواهد بود بازیکن تیم های دسته یک شود، غیر معقول نیست. ما معتقدیم بازی تنیس برای افراد بسیار جوان است، اما دستیابی به آن سطح از بازی قطعاً امکان پذیر است. کودکانی که از سن ۶ یا ۸ سالگی آموزش دیده اند، ممکن است بازی بسیار خوبی از خود به نمایش بگذارند، اما احتمال دارد برای مبدل شدن به یک بازیکن برجسته، فاقد توانایی های ورزشی استثنایی باشند. دیر یا زود، ورزشکاران به این نکته پی خواهند برد.



شاخص های اولیه

هماهنگی چشم و دست یک ویژگی متمایز کننده عادی محسوب میشود و در ورزشهایی که مستلزم یادگیری مهارتها هستند اهمیت خاصی دارد. بسیاری از حرکات موجود در ضربه سرویس، رفت و برگشت توپ، و حتی ضربات زمینی عتدی نیستند. استثنای ورزشکاران نادری که بدون آموزش و یا با کمی راهنمایی راکت را به طور موثر ناب می دهند، بازیکنان تنیس باید در یک سری از حرکات پیچیده ماهر شوند.

مهارت های پایین تنه

سرعت و چالاکی از دیگر خصوصیات جسمانی هستند که بازیکنان استثنایی ممکن است در سنین نسبتا پایین از خود بروز دهند. بابتی مک کی مربی تنیس دانشکده پرس بای ترین در جستجوی ویژگی هایی چون تعادل و واکنش سریع پاها است که وی آنها را مهارت های پایین تنه می نامد. کودکانی که برای رسیدن به توپ، سرعت انفجاری از خود نشان می دهند، نسبت به بازیکنان متوسط از برتری برخوردارند. گرچه سرعت، ویژگی با ارزشی است اما چالاکی بیشتر اهمیت دارد.



جثه و قدرت بازیکن، سرانجام به ویژگی های جسمانی مهم و حتی ضروری مبدل خواهند شد. بازیکنان تنیس رفته رفته بزرگتر و قوی تر می شوند، و بازی ها دستخوش تغییر و تحول می شوند تا با این دسته از بازیکنان متناسب و سازگار گردند. اما جثه و قدرت در گروه های سنی ۱۲ ساله و کمتر الزاماً موفقیت آتی را پیشگویی نمی کنند.

بینایی

به بینایی ورزشی توجه زیادی شده است، و بازیکنان برجسته تنیس معمولاً از این ویژگی برخوردار هستند. گرگ پین یکی از مربیان تیم ملی که در برنامه ریزی پیشرفت بازیکنان جوان تنیس آمریکا نقش دارد می گوید: «بازیکنان برجسته از چشم هایی قوی و دیدی استثنایی برخوردار هستند. ظاهراً بهتر از دیگران می توانند توپهای ارسالی از طرف حریف را ببینند. آنها تمام محوطه زمین را می بینند و نسبت به بازیکنان سطح پایین تر بهتر می دانند که در کدام قسمت زمین باشند و کجا به توپ ضربه بزنند»



نتایج آزمون بازیکنان نخبه USTA

انجمن تنیس ایالات متحده آمریکا یک دسته از آزمونهای جسمانی را برای بازیکنان جوان مبتدی تهیه نموده است. با وجود اینکه هیچ یک از این آزمون ها قادر به پیش بینی موفقیت آنی فرد نیستند، اما آنها از روش مقایسه نتایج بازیکنان خود، با بازیکنان نخبه همان گروه سنی استفاده می کنند. از هزاران بازیکن مبتدی که به مراکز تمرینی دعوت می شوند چنین آزمونهایی به عمل می آید. در ذیل، دستورالعمل هایی جهت اجرای چند آزمون همراه با نمرات درصدی ۲۰، ۵۰، ۷۰، و ۹۰ ارائه شده است.

نشستن و رسیدن

۱. با پاهای کشیده و زانوهای صاف روی زمین بنشینید.
۲. یک متر نواری بین پاها و به موازات آنها قرار دهید، طوری که پاشنه ها هم تراز با نقطه ۳۸ سانتی قرار گیرند.
۳. یک نفر باید زانوها را محکم نگه دارد.
۴. به سمت جلو خم شوید و دست ها را بکشید، طوری که انگشتان سبابه با هم در تماس باشند حرکت اضافی و جهشی نداشته باشید.
۵. مقدار فاصله ای را که دست ها از پنجه با عبور کرده اند، بر حسب سانتی متر یادداشت کنید.

دراز و نشست

۱. به پشت روی زمین دراز بکشید، زانوهای خود را ۹۰ درجه خم کنید و کف پاها را صاف و بافاصله ای اندک از هم قرار دهید.
۲. دست ها را به طور ضربدری روی سینه قرار دهید.
۳. در مدت یک دقیقه تا حدی که امکان دارد عمل دراز و نشست را انجام دهید.
۴. بازیکنانی که سابقه مشکلات در ناحیه کمر را دارند، نباید این آزمون را انجام دهند.
۵. آرنج ها باید با ران، و شانه ها با زمین تماس حاصل نموده، و تماس باسن با زمین هم حفظ شود.

حرکت شنو

۱. دمر روی زمین دراز بکشید، دست ها به فاصله عرض شانه ها و کف دست ها در تماس با زمین باشد.
۲. وزن پایین تنه را روی پنجه های پا قرار دهید.
۳. در هنگام شروع بازوان کشیده و بدن کاملا صاف باشد. پایین تنه را طوری نگه دارید که بدن حداقل به موازات زمین درآید.
۴. در طی حرکت رو به بالا، دستها را کاملا صاف کنید و بدن را مستقیم نگه دارید.
۵. در مدت یک دقیقه تا جایی که امکان دارد حرکت شنو را انجام دهید.

ویژگی های عاطفی

ویژگی های عاطفی نیز می توانند نسبتاً زود هنگام ظاهر شوند، اگرچه همیشه این طور نیست. هویت می گوید: اولین چیزی که من به دنبال آن هستم، احساس بچگانه فرد نسبت به بازی است. بازیکنان برجسته خود را تسلیم فعالیت ورزشی میکنند. حتی اگر استعداد جسمانی فوق العاده ای نداشته باشند، توانایی غیر قابل تصویری برای رقابت دارند که این امر آنها را از سایر افراد متمایز میسازد.

تصمیم گیری در مورد بازیکنان خوش آتیه

اگر بازیکنی در سنین پایین به رقابت پردازد، نسبت به نتایج عالی واکنش زیادی از خود نشان ندهید. مشکلی که در رابطه با بازیکنان بسیار جوان وجود دارد این است که شیوه ی بازی موفقیت آمیز آنها با شیوه ای که در آینده برای پیروزی به آن نیاز دارند کاملاً متفاوت است. روندی قطعی وجود ندارد که بتوان بر اساس آن گفت فرد در ۱۲ سالگی، ۱۴، ۱۳ و... سالگی نفر اول خواهد شد. حتی در بین بازیکنان برجسته گروه های سنی ۱۰ تا ۱۲ ساله، پیشگویی موفقیت در سطوح منطقه ای، ملی، دانشگاهی، یا حرفه ای دشوار است.

موفقیت در هر سطح

با وجود اینکه پیشرفت بازیکن قابل پیش بینی نیست، اما تنیس ورزشی است که در آن شایستگی فرد در هر سطح دال بر استعداد ویژه ای است. به عقیده مک کوردی: قاعده کلی این است که باید قبل از ورود به مرحله بعدی، در هر مرحله یا سطح به موفقیت دست پیدا کنید. اینکه فرد ۱۴ ساله ای در رده بیستم کشور بخواهدگاهی اوقات در مسابقات ۱۸ ساله ها و کمتر از آن یا حتی در یک رویداد اقماری به بازی پردازدکار اشتباهی نیست. دلیلی وجود ندارد که ذهن خود را درگیر پیروی از اصول معینی نمایید.

اردوگاه ها

بازیکنان با استعداد برای شرکت در اردوگاه های اقامتی تنیس فشار زیادی را متحمل می شوند. افراد حرفه ای و مربیان دانشگاهی نقطه نظرات متفاوتی نسبت به اردوگاه ها دارند. نیک بولتی پری که شاید معروف ترین بنیانگذار اردوگاه های تنیس باشد، در پاسخ به این سؤال که آیا حضور ورزشکاران با استعداد در اردوگاه های تنیس ضروری است می گوید: نه کاملاً اما معتقد است که این اردوگاه ها زمینه ای جهت پیشرفت بازیکنان جوان فراهم می آورند و مکانی برای رقابت روزانه با بازیکنان برجسته به شمار می روند

مربیان دانشگاه به دنبال چه هستند

گوید، مربی تیم استانفورد می گوید: من به دنبال موفقیت هستم. به ندرت ویدئوی بازیکنان را تماشا می کنم چون هر فردی می تواند روی فیلم خوب به نظر برسد. مشکل این است که نمی توان شهادت فرد را اندازه گیری کرد. حتی در لیگ ملی فوتبال، تیم ها کمتر به نتایج ترکیبی توجه دارند و بیشتر به آنچه که بازیکن انجام داده است کنجکاو هستند.

رفتار

یکی از متداول ترین مساله ای که مربیان را وادار می سازد تا در رابطه با بازیکنان با استعداد محتاط باشند، رفتار نامناسب است. نگرش منفی نسبت به هم تیمی ها، مربیان، رقبای، والدین، و سایر افراد ارزش بازیکن را به سرعت پایین می آورد. بسیاری از مربیان دانشگاه یا مقامات حاضر در مسابقات تحمل فریبکاری، جارو جنجال، و عمل ناشایست در محوطه بازی را ندارند. بازیکنان تنیس به افرادی بسیار خود محور، و کاملاً نا آشنا به تفکرات تیمی معروف شده اند. بازیکنی که قادر نیست با برنامه ای که بیشتر به جای فرد به مسایل تیمی می پردازد سازگاری پیدا کند، ممکن است در روند استخدام از وی چشم پوشی شود.

اهمیت بازی دو نفره

مربیان دانشگاه از ورزشکارانی استقبال می کنند که توانایی بازی انفرادی و دو نفره را داشته باشند. شیوه مسابقات مستلزم هر دو نوع بازی است. سامپراس می گوید: «ما خواهان بازیکنانی هستیم که بتوانند در تمام محوطه زمین بازی کنند. از آنها می خواهیم که تهاجمی باشند، و نزدیک تور بازی کنند. ما به بازیکنی که فقط روی خط انتهایی زمین بایستد و توپ های حریف را پاسخ دهد نیاز نداریم.»

سخنی با مربیان، والدین، مدرسان حرفه ای و بازیکنان حتی اگر یک بازیکن برای بهبود سرویس های قدرتمند، رفت و برگشت های توپ، و آبشار زدن خیلی جوان باشد، یا برای بازی خوب از منطقه انتهایی زمین همواره از بی ثباتی و ناهماهنگی زیاد برخوردار باشد، بازی در تمام محوطه زمین را به وی آموزش دهید. دیر یا زود بارشد بازیکن او به مهارت های تود دست خواهد یافت.





پایان
با تشکر از توجه شما