

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

### **טניס ילדים – מתי מתחילים ואיך מתקדמים**

טניס הוא ענף ספורט ייחודי ויוקרתי, שמעניק יתרונות רבים לעוסקים בו. עבור מדינת ישראל, מדובר בענף ספורט שבו היא הצליחה להעמיד ספורטאים בולטים למדי. ניתן להתחיל לשלוח ילדים לחוג טניס כבר בגיל שלוש, ולאפשר להם להתפתח בתחום עד למעבר לספורט מקצועי. הבה ונתייחס למספר נקודות חשובות הנוגעות לבחירת תחום הטניס כחוג לילד.

#### **במה תורם החוג לילד?**

בראש ובראשונה מדובר בחוג ספורט, המפתח את הכושר הגופני. מעבר לזאת, פעילות זו תורמת לשיווי המשקל, לקואורדינציה, להרגל לעבודת צוות פורה וכמובן ללימוד של כללי המשחק. בכדי להגיע להישגים מורגשים, חשוב ביותר להקפיד להגיע לאימונים ולתת את המקסימום במהלך החוג. עם זאת, חשוב לא להתאמץ יותר מדי, שכן מאמץ יתר יגרום לאובדן ההנאה מהחוג.

הדבר החשוב ביותר בכל חוג, ובוודאי בחוג טניס, זה ההנאה – אם הילד נהנה מהחוג, הוא יגיע אליו בשמחה וישתתף בכל המשימות. עם זאת, אם הילד חווה תסכולים והחוג אינו מושך אותו – חשוב שלא ללחוץ עליו להמשיך ולהשתתף בחוג. כאן חשוב להבדיל בין שיעור אחד לא מוצלח שגורם לתסכול רגעי, לבין תקופה ארוכה שבה הילד מביע את אי רצונו להגיע לחוג. לעיתים עדיף לוותר ולחפש חוג מתאים יותר.

#### **בחירת המדריך**

כשאנו מדברים על אימוני טניס לילדים, יש לבחור במדריך בעל התמחות באימון ילדים. הן הפיזיולוגיה והן הפסיכולוגיה של הילדים שונות מאלו של המבוגרים, ולכן חשוב לגשת אליהם בגישה נכונה. חשוב לציין כי ישנם קורסים מיוחדים למדריכי טניס לילדים, ויש לבחור במדריך שיש לו את ההכשרה הנכונה וכמה שיותר ניסיון.

#### **קבוצת גיל מתאימה**

כדאי מאוד שהילד יתאמן בקבוצת גיל המתאימה לו. עם זאת, ילדים קצת יותר גדולים יכולים להציב מודל לחיקוי והקטנים יותר ישאפו למצות את כל היכולות שלהם.

חשוב גם להדגיש את אלמנט התחרותיות – מדובר במשחק תחרותי, והילדים יוצאים לתחרויות הן בארץ והן בחו"ל. יש להיות ערים לנושא הזה, ולעקוב אחר השפעת התחרותיות על הילד עצמו. לעיתים התחרות תהיה הכוח המניע, שגורם לילד לרצות להתקדם, ומצד שני הילד עלול לסבול מתסכולים אם הוא מפסיד בהרבה משחקים. חשוב שהתחרותיות לא תיצור תחושות לא טובות אצל הילד.

#### **בחירת מחבט טניס**

מחבטי הטניס יכולים להשפיע בצורה מכרעת על מידת ההנאה של הילד ממשחק הטניס ומהחוג בכלל. יש לבחור את המחבט תוך התייחסות לכמה פרמטרים מרכזיים: משקל המחבט, גודל הראש ומידת הידית. כל הפרמטרים הללו צריכים להתאים לנתונים הפיזיים של הילד, וכך

התנועות שלו במהלך המשחק יהיו מדויקות יותר. ישנו מבחר גדול של מחבטים בשוק, כאשר בשנה הראשונה של החוג אפשר להסתפק במחבט טניס פשוט, אך אם מחליטים להמשיך לשנה שנייה ושלישית, והילד מגלה את הרצינות הדרושה, כדאי לעבור לציוד איכותי יותר ולהשקיע קצת יותר. החלפת המחבט נדרשת גם בהתאם לגדילתו של הילד.

חוג טניס יכול להעניק יתרונות בריאותיים רבים לילד, ולהוות עבורו מקור להנאה אינסופית. חשוב לבחור עבורו את המדריך הנכון, את הקבוצה המתאימה ואת הציוד הטוב ביותר. הדבר החשוב ביותר הוא להיות קשובים לרגשות של הילד, ולא לגרום לו לפעול בניגוד לרצונו.

[המאמר באדיבות בשגל יבאנים רשמיים של ווילסון.פישר.](#)