

كيف تختار موسم البطولات القادم؟

فيما يلي جدول مقترح من الاتحاد الدولي للتنس لمساعدة اللاعب، ولى الأمر و المدرب فى اختيار عدد و نوع البطولات التى يشترك فيها اللاعب.
بداية هناك بعض النقاط يجب أن تؤخذ فى الاعتبار لاختيار موسم بطولات نموذجي:

١- عدد و نوعية المباريات:

ثبت من خلال التجربة و أكدتها الأبحاث ان اشتراك اللاعب فى العديد من المباريات أمر ضرورى لاكتساب الخبرة. و نحن نعى بالمباريات تلك المباريات التى لا يعرف اللاعب نتائجها مسبقا أى المباريات المتكافئة.

٢- نوع البطولات:

إذا كان طموح الناشئ الوصول الى مستوى اللاعبين المحترفين فى المستقبل فعليه أن يضع فى جدول بطولاته بعض البطولات الدولية للناشئين، بطولات محلية فى مرحلة سنوية أكبر، و بطولات على نوعيات أراضى مختلفة.

٣- عدد أسابيع البطولات فى العام:

تعتمد على الترتيب الذى يريد تحقيقه و الالتزامات الدراسية.

٤- فترات الراحة و الإعداد:

لا ينصح بالاشتراك فى أكثر من ٥ أسابيع متصلة من البطولات خاصة خارج بلد اللاعب.

٥- المنافسة ايجابية و سلبية:

من المهم أن يدرك اللاعب و المدرب و الأهل أن المنافسة هى أفضل الطرق لتقدم اللاعب وأن سلبياتها الوحيدة هى رد الفعل المبالغ فيه للأداء السيئ. ولذلك فإننا ننصح اللاعبين بعدم "الهروب" من المنافسة فكثرة الاحتكاك تجعل المباريات و ضغوطها المختلفة عادة روتينية ومن هنا يقل الضغط النفسى.

٦- أهداف اللاعب و طموحاته:

تعتمد على ترتيبه الحالى و ما هو حلمه الذى يرجو تحقيقه. تطور أهداف الناشئ عادة ما يبدأ بمحاولة تحقيق أحد المراكز الأولى محليا ثم يتطلع اللاعب الى النجاح عربيا و أفريقيا فى مسابقات تحت ١٤ و ١٦ مع الاشتراك فى بطولات الاتحاد الدولي للناشئين بغرض الوصول الى أول ٣٠ لاعب على العالم مما يضمن له الاشتراك فى البطولات الأربع العظمى للناشئين. وبعد ذلك يوجه اللاعب اهتماماته الى بطولات المحترفين بداية ببطولات الساتلايت أملا فى اختراق حاجز المائة الأوائل الذى يؤهله للاشتراك فى البطولات الأربع العظمى للمحترفين.

٧- تكاليف السفر و نفقات خطة الاحتكاك:

من العوامل المؤثرة عند وضع خطة الاحتكاك خاصة فى بطولات المحترفين فبعض بطولات الناشئين الدولية عادة ما تتحمل نفقات إقامة اللاعب و المدرب.

٨- المشاركة فى بطولات الزوجي:

لها عدة فوائد فنية مثل تطوير الضربات الطائرة و ضربات الارسال و الاستقبال و الحس الهجومي عند اللاعب و فوائد أخرى فهى تحقق مزيد من الجوائز المالية فى بطولات المحترفين

وتوفر الإقامة المجانية في الناشئين (بعد خسارة الفردى) كما تحدد الفائز في بطولات الفرق أو الدول.

٩- الخلاصة:

عندما يصل اللاعب الى سن ١٤ عاما مع اجادته لأساسيات اللعبة يقل دور التدريب على هذه الأساسيات و يأتى قبله فى الأهمية تنظيم موسم جيد للاعب بين التدريب و الاحتكاك.

١٠- نسبة ١/٢:

حاول أن تحافظ على نسبة ١/٢ بين المكسب و الخسارة، فإذا كان اللاعب يخسر دائما فى الدور الأول أو الثانى من البطولة فيفضل الاشتراك فى مستوى أقل من البطولات لبعض الوقت من أجل تحقيق عدد أكبر من الانتصارات

التكلفة السنوية	الترتيب المتوقع	عدد المباريات كل عام	عدد أسابيع البطولات كل عام	نوع البطولة	السن
\$٧٠٠٠	- محليا فى مرحلته السنوية: الأول - ناشئات دوليا ١٠٠ - سيدات دوليا: ٨٠٠-١٠٠٠	٧٠/٦٠ مباراة فردية ٤٥/٢٥ مباراة زوجية	١٠-٥ ٥-٢ ٨-٤ ٦-٣ ٢-١ ٣١-١٥ اسبوعا	- بطولات محلية للناشئين - بطولات دولية للناشئين - بطولات محلية رجال وسيدات - مباريات فرق(دورى) - ساتيلايت سيدات (\$١٠٠٠٠) - المجموع	١٥-١٢ عاما
\$١٢٠٠٠	- محليا فى مرحلته السنوية: الأول - ناشئين دوليا ٥٠ - رجال دوليا ٨٠٠ - سيدات دوليا ٢٠٠ - ٨٠٠ FED CUP TEAM	٨٠/٧٠ مباراة فردية ٥٠/٣٠ مباراة زوجية	٤-٢ ١٠-٥ ١٠-٥ ٤-٢ ٥-٢ ٣٣-١٦ اسبوعا	- بطولات محلية للناشئين - بطولات دولية للناشئين - بطولات محلية رجال وسيدات - مباريات فرق(دورى) - ساتيلايت رجال و سيدات (\$٥٠٠٠ - \$٢٥٠٠٠) - المجموع	١٧-١٥
\$١٥٠٠٠	- محليا فى مرحلته السنوية: الأول - ناشئين دوليا ٢٠ - رجال دوليا ٣٠٠ - سيدات دوليا ٨٠ - ٢٥٠ FED CUP / DAVIS CUP TEAMS	٩٠/٨٠ مباراة فردية ٥٥/٣٥ مباراة زوجية	٢-١ ١٠ ١٠-٥ ٢ ١٢ ٢ ٣٨-٣٢ اسبوعا	- بطولات محلية للناشئين - بطولات دولية للناشئين - بطولات محلية رجال وسيدات - مباريات فرق(دورى) - ساتيلايت رجال و سيدات (\$٥٠٠٠ - \$٢٥٠٠٠) Challengers & WTA - المجموع	١٨-١٧

\$٢٥٠٠٠٠ الجوائز المالية يمكن أن تقلل من النفقات	- محليا: الأول أو الثاني - رجال دوليا ١٥٠ - سيدات دوليا ١٠٠	٩٠/٨٠ مباراة فردية مباراة زوجية؟	٥ ٢ ١٠-٨ ٦-٣ ٨-٢ ٤-٢ ٣٥ - ٢٢ اسبوعا	- بطولات محلية بجوائز مالية - مباريات فرق (دورى) - ساتيلايت رجال و سيدات (\$٧٥٠٠٠٠ - \$٢٥٠٠٠٠) Challengers & WTA WTA/ATP tour GRAND SLAM/Davis or FED cup - المجموع	+١٩
يربح من النتس أو على الأقل يسدد نفقاته	- محليا: ١-١٠ رجال دوليا ٢٠-١٠٠ - سيدات دوليا ٥٠	٩٠/٨٠ مباراة فردية مباراة زوجية؟	١٠ ١٣ ٨-٤ ٤ ٣٥-٣١ أسبوعا	Challengers & WTA WTA/ATP tour GRAND SLAM/Davis or FED cup - المجموع	+٢١

اعداد د/خالد فاروق
اخصائى الطب النفسى الرياضى
و المحاضر بالاتحاد الدولى للنتس