

گروه نگاه نو - مشهد - فیش کلا دور یک - دفتر روزنامه خراسان
۳۷۰۰۹۹۸۲

نگاه نو، رویکردی تازه در معرفی ظرفیت های توسعه ای ایران عزیز

نگاه نو



تنیس شاد است، اشرافی نیست



تنیس چگونه شکل گرفت؟

ورزش تنیس در قرون دوازده و سیزده میلادی در کشور فرانسه ابداع شد. به این ورزش در سال ۱۸۷۲ میلادی به صورت جدی پرداخته شد. تنیس در سال ۱۳۱۵ تا ۱۳۱۸ به دانشگاه لیسینگ (انگلستان) به مردم معرفی کرد. در آن زمان مقررات و خصوصیات این ورزش با تنیس مدرن تفاوت های بسیاری داشته است. در سال ۱۸۷۷ (میلادی)، اولین بار در دنیا مسابقات تنیس با مقررات و قوانین به خصوصی در زمین های تنیس (باشگاه تنیس و کروکت آل انگلند) و سیدلین برگزار شد، محلی که هم اکنون بزرگترین مسابقات تنیس دنیا در آن برگزار می شود. به عنوان تنیس اصلی ترین ورزش راکتی است. ورزش هایی چون پینگ پنگ، گلف و بدمینتون از تنیس مشتق شده اند.

تلفیقی به تاریخچه تنیس در ایران

ظهور ورزش تنیس در ایران را بعد از جنگ جهانی دوم بازمی گرد. پیش از این در فاصله سالهای ۱۳۱۵ تا ۱۳۱۸ باشگاه بوستان ورزش که دارای چندین زمین تنیس بود، در محلی دورویی ورزشگاه شهید شریودی فعلی به مدیریت شادروان شکوهی افتتاح شد. ورزشگاه شهید شریودی (امجدیه سابق) نیز همزمان با ورزشگاه بوستان ورزش با یک زمین تنیس در محل کنونی افتتاح و نخستین مسابقات قهرمانی تنیس کشور در سال ۱۳۱۸ در همین ورزشگاه برگزار شد. ورزش تنیس به خاطر حضور اتباع انگلیسی در آبادان رونق خاصی داشت و اولین مسابقه تنیس بین تیم های آبادان و تهران به سالهای ۱۳۱۷-۱۳۲۰ بر می گردد. پس از جنگ جهانی دوم مسابقات قهرمانی تنیس کشور نامال ۱۳۲۲ جریان داشت که برادران نعمانی (هانی و زورق) در صدر بازیکنان قرار داشتند از سال ۱۳۲۲ تا ۱۳۲۳ مقام قهرمانی تنیس کشور در اختیار ریز افغاندیان قرار داشت. اولین سالی که ایران در جام دیویس شرکت نمود سال ۱۹۵۹ بود. تیم تنیس جام دیویس ایران به مدت ۳۱ سال در جام دیویس بازی کرده و مجموعاً ۶۴ بازی انجام داده است که حاصل آن ۳۲ برد و ۳۲ باخت بود. بیشترین برد از آن منصور بهرامی با ۲۴ برد است. بیشترین بازی برنده بیشکل از آن تقی اکبری با ۱۷ برد. بیشترین بازی در دوئل از آن کامییز درفش جویان با ۱۲ برد. بیشترین تیم دوئل از آن کامییز درفش جویان و مصطفی صالح با ۶ برد. طولانی ترین بازیها از آن کامییز درفش جویان با ۲۲ بازی است. بیشترین سال عضویت در تیم دیویس کاپ از آن تقی اکبری با ۱۵ سال است.

تنیس در مشهد

اما اینکه تنیس چگونه در مشهد شکل گرفت و چه دریا افرادی این ورزش راکتی را در مشهد رونق دادند سوالی است که برای بافتن پاسخ آن به سراغ موسس آکادمی تخصصی تنیس طاهری رفتیم. سیدعباس طاهری امروز با حدود ۶۰ سال سن همچنان سر حال و شاداب مشغول پرداختن به ورزش تنیس است. وی از سن ۸ سالگی در تهران و از ورزشگاه شهید شریودی (امجدیه سابق) ورزش تنیس را آغاز کرده و امروز با ناسی و راه اندازی آکادمی تخصصی تنیس طاهری همچنان با عشق و علاقه مشغول خدمت در این رشته ورزشی است. طاهری با اشاره به اینکه کارش در مشهد طاهری از سال ۶۹ شروع به فعالیت کرده گفت: اولین زمین تنیس در مشهد توسط من و در محل هتل تورپست نوس راه اندازی شد و هم در مجموعه ورزشی سجاده، هتل هما شماره یک و دو، و دیگر اکتون در هتل مینا مشغول فعالیت هستم. البته با توجه به رشد و پیشرفت ورزش تنیس در مشهد و استقبال ورزشکاران خوشبختانه در حال حاضر ۱۰۰ زمین ورزش تنیس در مشهد وجود دارد که در ساخت و ساز، مشاوره و راهنمایی این زمین ها مشارکت کرده ام. البته من ابتدا پینگ پنگ بازی می کردم تا اینکه آقای احتشامزاده من برادران احتشامزاده مرا به ورزش تنیس تشویق کرد. پس از توپ جمع کنی کردم را در تنیس آغاز و سپس به عنوان بازیکن، کمک مربی، مربی و مربی تیم ملی به این ورزش خدمت کردم.

در ۱۱ سالگی به لوج رسیدم طوری که در رده های نوجوانان، جوانان و بزرگسالان عضو تیم ملی بودم و امروز در رده پیشکسوتان عضو تیم ملی هستم.

آن زمان تنیس ایران به رتبه ای رسیده بود که فقط با تیم های

و قیاس این ورزش حدود ۵ میلیون تومان باید هزینه کرد در حالی که ما کلیه وسایل لازم را در اختیار علاقه مندان قرار می دهیم. معتقدیم تنیس یک ورزش اشرافی نیست. تنیس یک رشته خاص ورزشی هم نیست بلکه مجموعه ای از رشته های ورزشی است که تبدیل به تنیس شده است. این ورزش پر نشاط از کمترین سدمات در رشته های ورزشی برخوردار است. در آکادمی طاهری نیز در حالی که تعریف استفاده از زمین برای هر یک ساعت رقمی به نظر گرفته شده است اما تعرفه ما همراه با توپ و راکت بسیار ناچیز است. این آکادمی به منظور ارائه خدمات مناسب تر به علاقه مندان ورزش تنیس هم اکنون اجناسی برندهای معتبری همچون دانیلپ، جوما و نیتون را عرضه می کند و ورزشکاران و علاقه مندان تنیس می توانند لوازم و پوشاک این برندها را از طریق آکادمی طاهری و ۳۰ درصد تخفیف تهیه کنند.

هزینه وقت برای شروع تنیس دیر نیست

تنیس ورزشی راکتی است که انجام آن می تواند به افزایش قدرت و استقامت عضلات کمک کند. این ورزش به صورت سینگل (دین دو نفر) و دوئل (دین دو نفر) دو نفره انجام می شود. ورزش تنیس فواید مختلفی دارد که پنج فایده اصلی آن عبارتند از: ۱- تنیس به شما کمک می کند تا چربی های بدن را بسوزانید. در هر ۲۵ دقیقه تمرین تنیس حدود ۶۰۰ کالری سوزانده می شود. تنیس کارایی قلبی - عروقی بدن را افزایش می دهد زیرا در این ورزش فضای بدن تحرک زیادی دارند. ۲- تنیس شامل حرکات کوتاه مدت و شدید است. در این ورزش فرد حرکات شدیدی انجام می دهد و در میان آنها استراحت های چند ثانیه ای دارد. این نوع حرکات به ماهیچه ها اکسیژن رسانی را قوی تر می کند و به افزایش انرژی و استقامت کمک می کند. ۳- تنیس ورزش جانبی خوبی برای ورزشکاران حرفه ای در دیگر رشته ها، مثل فوتبال، تنیس و تنیس می باشد. ۴- حرکات در ورزش تنیس به یادگیری مهارت های حرکتی و افزایش هماهنگی چشم و دست کمک می کند. ۵- تنیس بیشتر در فضای باز انجام می شود. انجام تنیس در زمین های سر باز باعث گرفتن ویتامین D از آفتاب می شود. به علاوه شرکت در باشگاه های تنیس باعث برقراری ارتباط و شناخت افراد جدید می شود. تنیس را می توان در تمام سنین انجام داد. با نمان این هیچ وقت برای شروع تنیس دیر نیست.

آشنایی با تجهیزات تنیس بدون توجه به سطح مهارتی افراد، تمام بازیکنان تنیس نیازمند ابزار یکسانی برای بازی خود هستند. اگر چه ممکن است این تجهیزات در کیفیت و با قیمت متفاوت باشند اما به هر حال راکت، زده توپ، کفش و لباس تنیس از ضروریات فعالیت تنیس به شمار می روند. در ادامه پیشنهاداتی چند در مورد خرید، استفاده و مراقبت از این لوازم آورده شده است.

انواع راکت و زده

وقتی شما قصد خرید یک راکت تنیس را دارید زمانی را صرف اطلاع از نوع و کیفیت راکت کنید. برچسبها، کارنها و آویزها اطلاعات ارزشمندی را در زمینه سر راکت، سایز، طول، کشش و نرمی آن و سایر ویژگی های مورد نیاز فراهم می کنند. ولسون، پرینس و همدل ۷۵ درصد از راکت های تنیس را تشکیل می دهند. تقریباً در حدود ۲۰ چهارم از راکت های تنیس پرسی شده بوده و از آلومینیوم و با گرید سبک ساخته می شوند اما برای افراد مبتدی راکت های معمولی تریوچود دارند که تنها برای شروع تنیس مفید هستند.

به طور معمول راکت های محکم تر نیروی بیشتری تولید می کنند، در حالی که کنترل راکت های سبکتر مشکل تر است. بدون توجه به نوع راکت، هیچ اندازه معمولی از نومی راکت وجود ندارد. امروزه حدود ۸ اونس برای سبکترین و ۱۲/۵ اونس برای سنگین ترین راکت می باشد. مبتدیان بهتر است راکتی را انتخاب کنند که سبک و نسبتاً محکم باشد (برای تولید نیرو)، در راکت های سبکتر باید وزن راکت به نحوی توزیع شود که بیشتر آن به سمت سر راکت متمایل باشد، در غیر این صورت ممکن است تولید نیرو فرد بسیار دشوار باشد. راکت های سنگین بسیار عالی هستند اما نیازمند تلاش و مهارت بازیکنان متوسط و حرفه ای هستند. به طور معمول راکت های محکم تر نیروی بیشتری تولید می کنند، در حالی که کنترل راکت های سبکتر مشکل تر است. بدون توجه به نوع راکت، هیچ اندازه معمولی از نومی راکت وجود ندارد. هر سر کتی در توضیح نومی راکت روش خاصی خود را دارد که در این خصوص باید کارنها و یا آویزهای جیسده به راکت را بخوابید و یا با یک فروشنده مطلع مشورت کنید. شناخت هسمنهای متفاوت یک راکت می تواند مفید واقع شود. اگر راکت مناسبی را انتخاب کردید باید از آن مراقبت کنید. راکت ها در طول جلسه درسی، تمرین و یا مسابقه بد رفتاری زیادی را تحمل می کنند و شما می توانید در این میان عمر مفید راکت خود را با استفاده از پیشنهاداتی زیر بالا ببرید: راکت را در مکانهای گرم، سرد و یا مرطوب نگهداری نکنید. زمانی که از راکت استفاده نمی کنید آن را درون پوشش خود قرار دهید. - از کشیدن راکت روی زمین برای تعین خط سرویس و کنارها مراقبت کنید.

- از راکت برای جمع کردن توپها در صورتی که با زمین تماس پیدا می کند، استفاده نکنید.

توپ های تنیس

۴۰ سال گذشته توپهای تنیس دستخوش تغییراتی زیادی نشده است. حتی اگر هم شما یک مبتدی هستید باز از توپهای کم کیفیت استفاده نکنید. سعی کنید در اولین فرصت بهترین توپ قابل خرید را تهیه کنید. مارکها می توانند گاهی فریبنده باشند اما معمولاً ولسون، پن و دانیلپ ۲ کلمانی هستند که توپهای تنیس را با کیفیت بالایی ارائه می دهند. مارک تجاری روی توپ هر چیزی که باشد شما باید به دنبال اطلاعاتی باشید که نشان گر تایید توپ از طرف USTA و یا فدراسیون جهانی تنیس باشد که این اطلاعات معمولاً روی بسته پلاستیکی توپها موجود است. اکثر توپها به شکل مستطیتی در ستهای پلاستیکی پرسی می شوند. اگر توپهایس از مارکرن فوکی درون پوشش پلاستیکی خود شل باشند و یا این پوشش به خوبی توپها را نگهداری نکند بسته را پس دهید و یا بسته جدیدی خریداری کنید. یک جعبه حاوی ۳ عدد توپ می تواند ۲ تا ۴ بازی را برای افراد مبتدی و یا متوسط دوام بیاورد اما پس از آن شروع به از دست دادن فشار و حالت ارتجاعی کرده و یا بعد از دو یا سه بازی، اگر این اتفاق افتاد آن توپ را فقط برای تمرین به کار ببرید. عمر مفید یک توپ با نگهداری آن در فوکی خود و یا در هوای سرد بالا می رود. اگر شما در زمین های سخت بازی می کنید به دنبال توپهایی باشید که ویژه این زمین ها باشند. توپهای حرفه ای (ویژه مسابقات قهرمانی) در زمین های سخت بازی می شوند چرا که به سرعت فرسوده نمی شوند. توپهای تنیس ویژه ارتفاعات کوهستانی ساختار سوزهای هستند از استفاده توپهای حرفه ای خود در ارتفاعات خودداری کنید.

کفش ها و جوراب

فروشنده هایی که اجناس خود را با تخفیف ویژه می فروشند کفش های تنیس ارزان را عرضه می کنند که شما می توانید در طول چند جلسه از آن استفاده کنید. اما اگر می خواهید هفته ای ۲ بار تنیس بازی کنید باید کفش ورزشی ویژه تنیس را بپوشید. اگر شما به دنبال بازی و یا تمرین در زمینی نرم و یا از خاک رس هستید، زیرا بهایی را انتخاب کنید که نرم و اصطافیلتر باشد. حتی بازیکنان جدی هم می توانند ماماها را یک جفت کفش در زمین نرم استفاده کنند. اگر در زمین سخت بازی می کنید کفش شما نباید دارای ربرهای اصطافیلتر باشد چون به سرعت پاره می شود.

شاید اساسی ترین نشی یک کفش تنیس کنترل جایی آن است (همان دوام داخلی و خارجی کفش منظر است). بازیکن تنیس وقت زیادی را صرف حرکت از یک سمت به سمت دیگر می کند. درست همان طوری که به جلو و عقب حرکت می کند. انتخاب کفش هایی که کنترل حرکتی کف را تا نایم می کنند از پیش خورگی میج پا به داخل و یا خارج جلوگیری می کنند و احتمالاً مانع اسپرین میج پا خواهد شد. فاکتورهای دیگری که باید در نظر گرفته شود عبارتند از: وزن (در صورتی که سایر نیازهای شما تأمین شود سبکترین کفش ممکن را انتخاب کنید)، راحتی (راه رفتن، دویدن و تغییر جهت در طول زمان تست کفش) و قیمت (مارک تجاری همیشه با میزان کیفیت کفش سازگار نیست).

کفش های تنیس بسیار بر اهمیت هستند. برای بازیکنان سختکوش به خوبی می دانند که فروس حرکت از یک سمت به سمت دیگر می کند. بهرود اجرا و کاهش آسیب دیدگی است. جوراب ویژه تنیس، دو لایه و کلفت است و دارای یک بدنه اضافی در ناحیه پنجه و پاشنه می باشد. برخی از جورابها چنان ضخیم و راحت هستند که ممکن است شما مجبور به استفاده از کفشی باشید که ۱/۵ سایز از پای شما بزرگتر است. برای دور کردن عرق از پای خود و جریان یافتن هوا در پا برای تسخیر سریع عرق در جورابهای تنیس از مواردی مثل کول ماکس، اکریلیک، پولی پروپیلین و پشم استفاده می شود. تذکر: هرگز از جورابهای کتانی برای بازی تنیس استفاده نکنید. جورابهای کتانی به تنها در جذب رطوبت و با مفید نیست بلکه به سرعت چین خورده دچار ماییدگی می شود و شکل خود را از دست می دهد.

لباس تنیس

یک نکته خوب این است که شما می توانید لباسی با کیفیت خوب و قیمت متوسط از فروشنده های ورزشی، فروشگاههای با تخفیف ویژه و برخی از مراکز لوازم ورزشی حرفه ای بیابید. دانش آموزان دبیرستانیها و کالج معمولاً شلوار کوتاه و تیشرت باید شده ویژه دبیرستان خود را می پوشند. ممکن است این اصول را برجا بماند ولی در حقیقت هیچ اجباری بر رسمی بودن لباس نیست. اگر بخواهید در یک تمرین گروهی و یا رقابتی شرکت کنید برای اندازه فعالیت گاهی قوانین خاصی وجود دارد. برخی از موسسات هنوز تاکید به لباس سفید دارند ولی در اغلب موارد از لباس رنگی استفاده می شود. هرگز از مایو شنا استفاده نکنید و سعی کنید تابع جمع باشید. در این مورد می توان از برخی افراد کاردارن سوال کرد. به هر حال لباسهایی که باعث حرکت راحتتر فرد بوده و یا رنگ آنها روشن تر است نسبت به لباس های خوش ظاهر، ارجح هستند.



مشهد. هتل مینا. دفتر آکادمی تنیس طاهری همراه: ۰۹۱۵۱۱۱۶۲۷۰