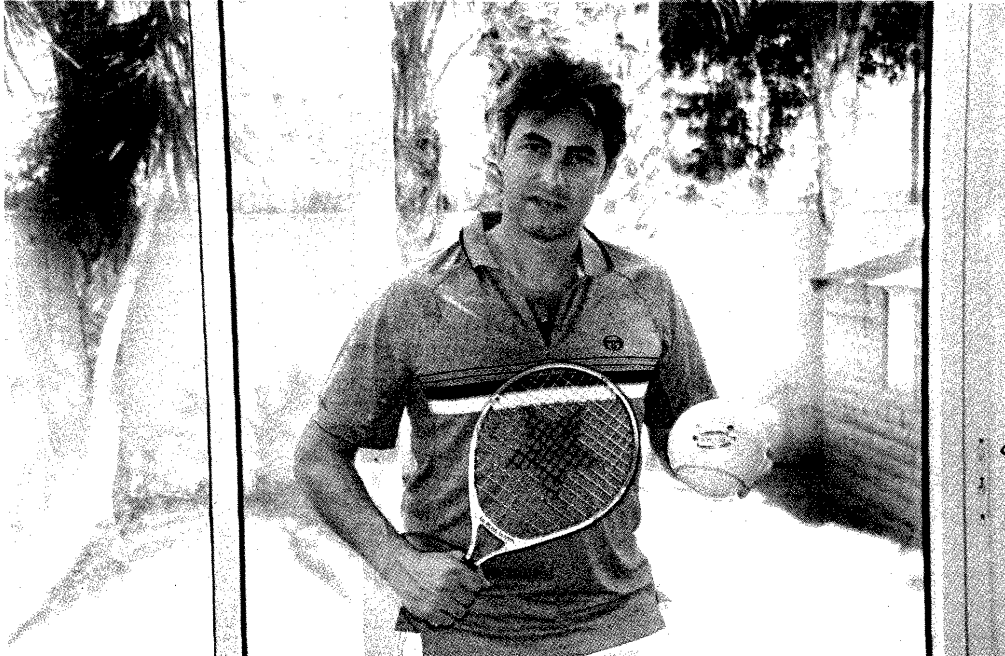


# בלי ליפול לרשת

למרות שטניס הוא ספורט פיזי קשה יכולים גם ילדים לשחק אותו • ז'אן פול פלוריאן, לשעבר מקום 37 בעולם, מציג עכשיו את השיטה בישראל



חכמים קטנים וכדורים גדולים, שמהירותם איטית, הילד חווה הצלחות והנאה.

בכל מקרה, בשביל להבטיח בכדור צריך ללמוד את הטכניקה.

גם כאן אני משתמש בעולם דימויים מעולמו של הילד. כדי ללמד אותו לגלגל את הכדור מלמטה למעלה, אני ממחיש לו את הפעולה באמצעות תנועת חרק של פיל האוחז בכדור. את ההחזקה הנכונה של המחבט אני מרמה ללחיצת יד. באופן כזה הילד ממעיך יסודות נכונים.

אילו מיומנויות גופניות מפתחת ה"פעילות הזו?"

"בגיל זה העבודה בטניס מתבצעת על שני הצדדים באופן סימטרי וכל הגוף נמצא בתנועה מתמדת. מעבר לאבחנה בין שמאל לימין, גבוה ונמוך, המשחק מפתח קשר עין-יד, התמצאות במרחב, זריזות, מהירות ורמת קואורדינציה אשר לרוב היא נמוכה יותר אצל בנות. מחקרים שערכנו הוכיחו כי הכישרים הקוגניטיביים המשחק מפתח, מסייעים גם בלימוד קריאה בגיל צעיר יותר."

האם התוכנית מסייעת באיתור כשרונות צעירים?

"למרות שמטרת התוכנית היא ליצור יריעה רחבה יותר של ילדים המשחקים טניס ולהפוך אותו למשחק שפתוח לכולם, כשרונות צעירים בהחלט יבלטו כבר בגיל זה. זאת גם הסיבה שאיגודי הטניס בעולם מתעניינים בתוכנית ותומכים בה."

**"העבודה מתבצעת על שני צדי הגוף וכולו נמצא בתנועה מתמדת. מעבר לאבחנה בין שמאל לימין, גבוה ונמוך, המשחק מפתח קשר עין-יד, התמצאות במרחב, זריזות, מהירות ורמת קואורדינציה"**

המשחק שהוא אהב. פלוריאן: "אני התחלתי לשחק טניס בגיל 15 ומבחינתי המשחק מהווה בסיס לאורח חיים בריא. כשבנתי הגיעו לגילאי שלוש וחמש, רציני להעניק להן את הבסיס הזה אך מלבר מיני טניס, שוו שיטה המיועדת לילדים מגילאי שש ופועלת בצד פת ובבגליה, לא מצאתי אף שיטה המאפשרת לילד צעיר כל כך ללמוד את המשחק."

איך בדיקו זה עובד?

"האימון הוא משחק שנמשך 45 דקות וזו פעילות גופנית נטו. הוא מתקיים באולם או בפארק באווירה של חוג ולא במגרש טניס גדול. תוכנית הלימוד בנויה מתשעה שלבים הנפרשים על פני תשעה חודשים למשך ארבע שנים. כל שלב מותאם למתן ולגילוי של הילד לפי קצב התקדמותו. באמצעות סיפור הרפתקאות, שבכל פעם מתקיים בעיר אחרת בעולם, הילד מתבקש לבצע משימה כמו זריקת הכדור מלמטה למעלה, או חבטה שלו אל מעבר לרשת. כל הצלחה במשימה מובילה את הילד לשלב הבא במשחק ההרפתקאות, שם הוא גם מקבל משימה נוספת. באמצעות שימוש במ"

## מיכל יעקב יצחקי

דימינו זאטוס בן שלוש עומד במגרש טניס, אוחז בידו מחבט, חובט בכדור ומצליח להעביר את הכדור אל מעבר לרשת. נשמע לא ריאלי אך זה אפשרי, כך מלמד ז'אן פול פלוריאן, 42, שחקן טניס לשעבר (שהיריגו העולמי הגבוה ביותר שלו היה מקום 37). פלוריאן מציג בימים אלה בוינגייט את תרנית הלימוד שפיתח - Le Petit Tennis. פלוריאן מרגיש שהמטרה הראשונית לשמה פותחה השיטה שלו היא הכרת משחק הטניס בדרך כיפית ומהנה, שתגרום למשחק להיות פופולרי יותר בקרב הילדים.

פלוריאן: "טניס נחשב למשחק לא פשוט הודות הרבה אימונים וטכניקה ולכן רק אחוז קטן מאוד מהילדים שיתנסו במשחק ימשיך לשחק אותו בחייו הבוגרים ואת זה בדיוק אני רוצה לשנות."

איך אתה עושה את זה?

"אני מביא את המשחק אל תוך עולמו של הילד. אם תנסי ללמד ילד לחבוט בכדור מעבר לרשת, אחרי כמה ניסיונות כושלים הוא יתייאש. אם העברת הכדור היא חלק ממשימה השורה בסיפור הרפתקאות, אשר הצלחתה תחזיר את הכדור הקטן לא"מ, הילד יתאמץ ויצליח."

## אפשר לגלות כשרונות

פלוריאן נולד בפריז והיום הוא מתגורר עם אשתו ושתי בנותיו בארה"ב. הוא פיתח את שיטתו לפני שנמנה טניס, כשחיפש דרך קלה ומהנה ללמד את בנותיו לשחק את

• טניס הוא בסיס מצוין לאימוץ אורח חיים בריא. פלוריאן ואימון על פי שיטתו צילום: אייזיק טוקר

**מדריך יומי לבריאות הגוף**  
**אקטיבי**  
**נעמי רייכמן**

**9 שלבי הלימוד הראשוניים של le petit tennis**

- **שלב 1** - תחנת יעף קפי (Forehand volley)
- **שלב 2** - מכת הגשה ומכת יעף קפי (serve & forehand volley)
- **שלב 3** - (מכת קפי דינמי ומכת הגשה (forehand & serve)
- **שלב 4** - מכת קפי דינמי ומכת הגשה (dynamic forehand & serve)
- **שלב 5** - מכת יעף קפי דינמי (backhand volley)
- **שלב 6** - מכת גב קפי דינמי במכת קרקע (backhand groundstroke)
- **שלב 7** - מכת קפי דינמי קפי דינמי במכת קרקע (forehand & backhand groundstroke)
- **שלב 8** - השתתפות בטורניר לא תחרותי (rally)
- **שלב 9** - הערכת סיכום (review)