

# Hem Ruhunuza Hem Bedeninize İyi Gelen Bir Spor TENİS



**Sinan Can AYDIN**

Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Yüksek Okulu Öğretim Görevlisi

Kadın, erkek, küçük, büyük herkese hitap edebilen, üstelik her yaşta başlayıp öğrenebileceğiniz çok zevkli bir spor dalı tenis. Ülkemizde de çok ilgi çeken bu spor hız, çeviklik, koordinasyon gibi özellikler gerektiriyor. Ayrıca, sadece fiziki olarak değil, ruhsal ve sosyal gelişiminize de katkı sağlıyor. Herkesin kendi fiziksel yapısı ve yetenekleri dahilinde oynayabileceği bu spor dalıyla ilgili Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Yüksek Okulu Öğretim Görevlisi Sinan Can AYDIN bilgi verdi.

### Röportaj: Hatice PALA

**ACME:** Biliyorsunuz, toplumumuzda tenisin adı "sosyete sporuna" çıkmış durumda. Tenis gerçekten varlıklı insanların ilgilendiği bir spor dalı mı? Niçin bu şekilde algılanıyor?

**Öğr.Çör. AYDIN:** Tenisin adının sosyete sporuna çıkmasının bir geçerlilik yönü olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü tenis İngiltere ve Fransa'da başlamış bir spor ve doğuşunda aristokratların rolü var. Partilerde ve özel günlerde bu oyunu oynadıkları için tarihsel gelişiminden kaynaklı böyle bir durum söz konusu. Türkiye'ye gelmesi ise yurtdı-

şında görev yapan elçiler ve zengin insanlar vasıtasıyla olmuş. Fakat uzun bir süredir tenisi yaygınlaştırma çabaları var. Artık ülkemizde üniversiteler ve belediyeler de bu sporla yakından ilgileniyor. Hatta 40'a yakın tenis kulübü var ve halka açık kort sayısı da artıyor. İyi tenis malzemeleri hala pahalı ama başlangıç için artık ucuz raketler bulmak mümkün. Üniversiteler, belediyeler çocuklara ve gençlere yönelik kurslar açmaya başladı. Bu şekildeki girişimlerin tenisin topluma yaygınlaşmasına etki edeceğini düşünüyorum. Be-

yaz giysilerden dolayı da "asil" bir havası var tenisin. Beyaz hala hakim tenis giysisi, belki de adını sosyete sporuna çıkaran neden budur, ama son 5 yıldır resmi dünya turnuvalarında bile özel izinlerle artık renkli giysiler giyebiliyorsunuz.

**ACME:** Tenis oyununun temel mantığı nedir?

**Öğr.Çör. AYDIN:** Oyunun temel mantığı, topu raket kullanarak, çizgilerle sınırlanmış alan içine bir defa sekererek ya da yerde hiç sekmeden rakip sahanın çizgilerle belirlenmiş alanına ra-

kibin karşılayamayacağı şekilde atabilmektir. Tenis tek ve çift olarak oynanır. Oyun sahası 23 m uzunluğundadır. Tekler için 8, çiftlerde 10 metre genişliğinde bir alan içerisinde oynanır. Tenis; hız, çeviklik, koordinasyon, dayanıklılık gerektiren zevkli bir oyundur. O nedenle bu spor herkese hitap edebilen bir branştır.

### **ACME: Tenis öğrenmek için size gelen bir kişi raketle ve kortlarla tanıştı....Daha sonra neler öğretiliyor?**

**Öğr. Gör. AYDIN:** Bizim en büyük sorunumuz; tenis öğrenmeye gelen kişinin yanında bir raketle gelmesi. Oysa herkesin kendisine uygun raketi ayırdır. Önce raketleri tanıtırız. Raketin ellere uygunluğunu nasıl anlayacaklarını gösteririz. İlk derslerde yaklaşık bir saatimizi uygun raket seçimi nasıl yapılır buna ayırırız. Eğer kişinin elindeki raket ona uygun değilse, yeni bir raket almasını sağlarız, bir başlangıç raketi tavsiye ederiz. İleri seviye için uygun bir rakete daha sonra ihtiyaç duyulur. Tenis ayakkabısı olmasını özellikle rica ediyoruz. Korta nasıl girip çıkılacağı, su, havlu gibi detayları, çantalarında buldurmaları gerekenleri, mesela; tansiyon düşüklüğüne karşı şeker, bisküvi gibi yiyecekler, güneşli havalar için şapka, ter için bandana gibi ihtiyaçlarını anlatıyoruz ve tenis kültürünü öğrenmelerini amaçlıyoruz.

### **ACME: Tenis malzemeleri ve kültürüyle tanışma gerçekleşti. Oyun eğitimi nereden başlıyor?**

**Öğr. Gör. AYDIN:** Ulusal Tenis Federasyonu'nun 5 yıldır uyguladığı temel tenis eğitimleri programıyla doğru orantılı olarak çalışıyoruz. Öncelikle filenin önünde, yani mikro tenis dediğimiz birer metre içerisinde



topa hakim olmayı öğretiriz. Çocuklarda sünger top ile başlarız. Yetişkinlerde ise "softball" dediğimiz, normal tenis topu ölçüsünde yumuşak bir top ile başlarız. Daha sonra yumuşaklık sırasına göre, "easyball" ve antrenman topu ile devam ederiz. En son aşamada ise, maç topuna döneriz. Yani 5 çeşit top kullanılır. Dünyada ve ülkemizde yaklaşık beş yıldır bu yöntem uygulanıyor. Yetişkinler bazen çok çabuk öğrenme hevesinde oluyorlar bu nedenle onlara öğretirken antrenman topundan başladığımız da oluyor.

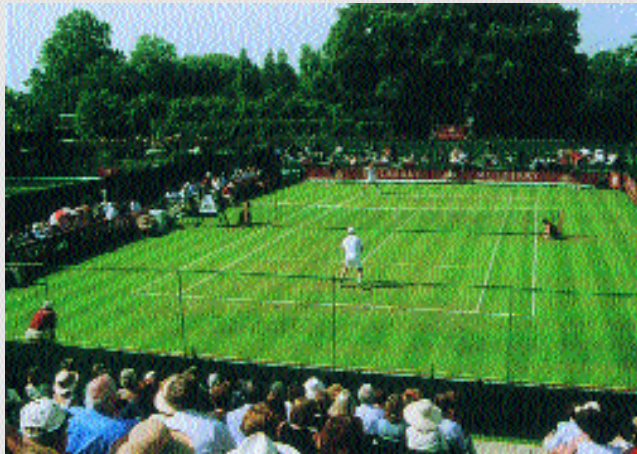
Bu aşamadan sonra temel iki vuruşu forhand-el içi ile backhand-el dışı vuruşu öğretiriz. Daha sonra bu teknikleri

yavaş yavaş, top ve raket kontrolünü sağlayarak ders ve zaman bölümüne göre, hedef grubunuzun yetenek durumuna göre öğretmeye başlarız.

Mikro tenisin ardından, mini tenis dediğimiz yani filenin hemen önünde eğitimlerimize geçeriz. Burada diğer teknikler ve servis eğitimi başlar. Bunun ardından da vole olarak adlandırılan file önü vuruşlar, havada olan vuruşlar ve arkaya atılan smaç dediğimiz vuruşlar mini teniste öğretilir. Bu tekniklerin uygulanması için mini olarak adlandırılan bölgede maçlar yapılır. Daha sonra midi tenise yani en son çizgiden iki-üç metre önde yapılan eğitim başlanır. Burada öğrenilen tekniklerin uygulaması devam eder ve son olarak tam saha kullanılır. Eskiden öğretim metodları böyle değildi yani mikro, mini, midi ayrımı yapılmıyordu. Fakat yeni Modern Tenis Öğretim Yöntemi ile daha kolay bir başarı sağlıyoruz.

### **ACME: Tenise başlayanlar haftada kaç saatini buna ayırmalı?**

**Öğr. Gör. AYDIN:** Bedensel beceriler, dayanıklılık, çabukluk, koordinasyon, kuvvet, sürat gibi özellikler teniste çok önemli konulardır. Tenis, üst ekstremitelere dediğimiz vücudumuzun üst bölümüyle alt bölümünü birlikte kullanmamızı gerektiren bir spor dalıdır. Teniste alt bölümle, üst bölümün çok hızlı olması gerekir. Yani step dediğimiz adımlama, koşma gibi diğer bütün özellikler ortaya çıkar. Üstte de ağırlık merkezini öne aktarma, topu takip etme, sezme, ona göre pozisyon alma, yön tayin etme yani bütün bunların hepsinin birlikte olması gerekir. İlk etapta, temel teknikleri öğretirken bütün bu yetenekleri ortaya çıkartmaya çalışırız. Dolayısıyla tam bir zaman vermek mümkün değil. Bir kişi,



**Tenis sporu, uzun süreli bir oyun olduğu için çok keyif verir. Tabii başlangıçta daha çok öğrenmek için çalışmalar yapıldığından yararları hemen görülmeyebilir. Ama mini tenisten sonra yavaş yavaş arkaya gidip, alan büyüdükçe artık hareketlenmeler başlar. 1-2 saatlik bir tenis oyununda diyebiliriz ki 10 kilometre kadar koşmuş olursunuz. Bunun dışında, sabırlı olmanızı sağlar, bakış açınızı değiştirir. Mesafe ayarını öğrenirsiniz, sakın ve kontrollü olursunuz, vücudunuzun postürü değişir. Yürüyüşünüz bile değişir. Kendinden daha emin daha özgüvenli olursunuz.**

tenisi 20 saatte de öğrenebilir, 40 saatte de öğrenebilir. Tenis öğretimini yüzde yüzlük bir dilim olarak alırsak, bunun %30-40'ı iyi bir raket seçimi, %30-40'ı yetenek, geri kalanını da öğreticinin etkisi diyebiliriz.

Başlangıç için haftada en az iki saat çalışma gerekir ama 4 saat çalışmayı tavsiye ederim. Grup için çalışma söz konusu ise şunu söylemekte yarar var, grup dersleri 6 kişiden fazla olmamalı, 8 kişiyi ise kesinlikle aşmamalıdır. Bir hocanın öğretim açısından performansını en iyi gösterebileceği en fazla sayı 4 kişidir. Ne kadar az kişi olursa, öğretim o kadar iyi olur.

**ACME: Tenise her yaşta başlanabilir mi? Profesyonel tenisçi olmak isteyen çocuklar kaç yaşında bu spora başlamalı?**

**Öğr.Çör. AYDIN:** Tenise her yaşta başlanabilir. Tenisin başlangıcı biraz önce bahsettiğim tenis teknikleri

yani öğretim metodları açısından başlangıçta çok ağır bir efor sarf ettirmiyor. Ancak, alan büyüdükçe efor artıyor. Çocuklarda ise 5,5-6 yaşında başlamak mümkün. Profesyonel tenise yeteneği olanlar için de başlangıç yaşı budur diyebiliriz.

**ACME: Kortlarda sporcunun fiziksel özellikleri, uzun boylu veya kısa boylu olması gibi unsurlar başarısını etkiler mi? Yetenek sonucu ne derece değiştirir?**

**Öğr.Çör. AYDIN:** Bu özellikler avantaj olduğu gibi, dezavantaj da ya-

ratabilir. Kişinin özelliklerine ve yapısına göre bir oyun tarzı seçmek gerekir. Kısa boyluysa savunma ağırlıklı bir oyun tarzı benimsemesi gibi. Teniste yetenek çok belirleyicidir.

**ACME: Tenis oynayanlar ne gibi sakatlıklarla karşılaşabilirler?**

**Öğr.Çör. AYDIN:** Tenis oynayanlarda genellikle kol, bacak, bilek, diz, dirsek, omuz sakatlanmaları en çok karşılaştığımız durumlardır. Uygun malzeme seçilmemesi sakatlıklara yol açabilir. Hareketli bir spor, koşmalar, sıçramalar çok fazla. Bu hareketlere bağlı sakatlıklar olabilir.

**ACME: Tenis oynamak sağlık açısından vücudumuza ne gibi yararlar sağlar?**

**Öğr.Çör. AYDIN:** Tenis sporu, saç telinden ayak tırnağına kadar vücudunuzun her yerini çalıştırır diyebiliriz. Uzun süreli bir oyun olduğu için çok keyif verir. Tabii başlangıçta daha çok öğrenmek

için çalışmalar yapıldığından yararları hemen görülmeyebilir. Ama mini tenisten sonra yavaş yavaş arkaya gidip, alan büyüdükçe artık hareketlenmeler başlar. 1-2 saatlik bir tenis oyununda diyebiliriz ki 10 kilometre kadar koşmuş olursunuz. Bunun dışında, sabırlı olmanızı sağlar, bakış açınızı değiştirir. Mesafe ayarını öğrenirsiniz, sakın ve kontrollü olursunuz, vücudunuzun postürü değişir. Yürüyüşünüz bile değişir. Kendinden daha emin daha özgüvenli olursunuz. Yani hem bedeniniz hem de ruh sağlığımız için yararlıdır. □

