

# SPOR YAPIYORUZ



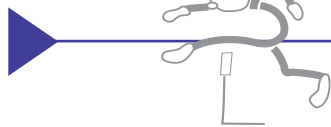
Tenis, tüm dünyada çok sayıda kişi tarafından oynanan ve çok sevilen bir spor dalı. Her yıl dünyanın çeşitli ülkelerinde birçok büyük tenis turnuvası düzenlenir. Milyonlarca tenis-sever, bu turnuvalarda yapılan maçları büyük bir keyifle izler. Tenis, büyüklerde olduğu kadar, çocuklar arasında da yaygın bir spor. Malzemeleri biraz pahalı olmakla birlikte, tenis kortu bulunan herhangi bir yerde, isteyen herkes bir raket ve topa tenis oynayabilir.

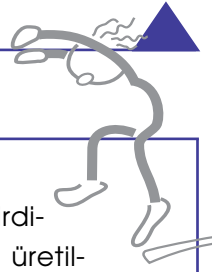
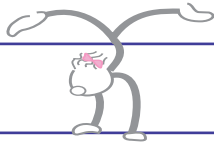
## Haydi Kortlara!

Tenis, squash ve badminton sporlarının atası, günümüzden bin yıl kadar önce Fransa'da oynanan ve "gerçek tenis" adı verilen bir spordur. Bu spor, çok sert bir topa ve eğimli bir sahada oynanırdı. Önceleri elle oynanan bu oyunda raket, ilk kez 1555'te İtalya'da kullanıldı. 1870'lere gelindiğinde, tenis artık çim sahadada oynamaya başlanmıştı.

Tenisçiler, günümüzde kullanılan modern raketlerden önce tahta raketler kullanırlardı. Modern raketler, daha sağlam, esnek, ince ve aerodinamik yapıdadır. Grafitten üretilen raketler, alüminyum olanlara oranla 5 kat, tahtalara oranla da 30 kat daha sağlam. Üstelik bu raket-

lerle topa çok daha hızlı vurulabiliyor. Bunun nedeni, aerodinamik tasarım sayesinde raketin daha hafif olması ve daha az sürüklenme kuvvetiyle karşı karşıya kalması. Raketin gövdesinde bulunan teller, top için trampolin gibidir. Top, bu tellere çarpıp sekttiğinde kinetik enerjinin bir kısmı emilir ve büyük bir kısmı yeniden topa aktarılır. Gerginliği daha az olan teller daha esnek olduklarından, gerginliği fazla olanlara oranla daha fazla güç üretirler. En sağlam ya da güçlü raketler, daha esnek, ince ve tellerinin gerginliği az olanlardır. Eskiden teller, koyunların bağırsak kaslarında bulunan özel liflerden üretiliyordu. Günümüzdeyse raket telleri, naylon

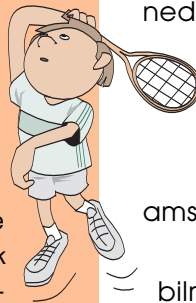




ve benzeri yapay malzemelerden yapılıyor. Tenis toplarıysa, üstleri yumuşak bir malzemeyle kaplı kauçuktan üretiliyor. Topun sert olabilmesi için kauçuğun içi, sıkıştırılmış gazla dolduruluyor. Çim saha tenisinin yeni ortaya çıkmaya başladığı 1870'lerde toplar, Charles Goodyear'ın

## Tenis Kuralları

Dikdörtgen biçimindeki tenis sahasının uzunluğu 23,77 m; eni tekler karşılaşmaları için 8,23 m, çiftler içinse 10,97 m. Sahayı ortadan ikiye ayıran ve topun üstünden aşılması gereken filenin yerden yüksekliği 0,91 m. Sahayı çevreleyen çizgilerden en dışakilere ana çizgiler, yanlardakilereyse yan çizgiler denir. Yan çizgilere paralel olarak sahayı boylamasına ikiye ayıran çizgiyse orta çizgi. Servis atan sporcu, orta çizgiyle yan çizgilerden biri arasında ve ana çizginin gerisinde durarak atışını yapmak zorunda. Eğer sporcunun ayağı çizgiyi geçerse, servis tekrarlanır ve iki kez üst üste aynı hatayı yaparsa puan karşı tarafa verilir. Puanlama 15, 30, 40 ve oyun biçimindedir. Bir başka deyişle, dört kez üst üste puan alan sporcu oyunu kazanır. Eğer her iki oyuncu da 40'ar puandaysa, önce eşitlik durumu kabul edilir, daha sonra üst üste iki puan alan sporcu oyunu kazanır. Her oyunda servis atma sırası diğer oyuncuya geçer. Bir sette altı oyun kazanan sporcu seti de kazanmış olur. Oyunlarda 6 – 6 beraberlik olursa, tie-break (eşitliği bozmak) puan sistemiyle bir oyun daha oynanır. Bu oyunda puanlar birer birer sayılır ve 7 puana ulaşan sporcu, oyunu ve seti kazanmış olur. Maçlar erkeklerde en fazla 5, kadınlardaysa 3 set üzerinden oynanır. Erkeklerde 3 set, kadınlarda 2 set kazanan, maçı da kazanmış olur.



araba lastikleri için 1850'lerde geliştirdiği işlemlerle hazırlanan kauçuktan üretilmeye başlandı. Topların dışının kaplandığı malzemeyle, dayanıklılık ve tüylü bir yapı sağlayan naylon ve yün karışımı. Bu malzeme, havadaki tanecikleri tutarak daha az sürüklenme kuvveti oluşmasını sağlıyor. Bu nedenle yeni bir top, aşınmış olana oranla daha hızlı yol katedebiliyor. Bazı tenisçilerin, maç sırasında top seçmelerinin nedeni de bu.

## Tenisçilerin Tekniği Gelişiyor

Günümüz tenisçileri, 10 yıl önceki sporculardan farklı bir topa vuruş tekniğine sahipler. Güçlü vuruşlar gerçekleştirebilmek için raketi tutuş biçimi çok önemli. Tenisçilerin kendi oyun tekniklerine göre benimsedikleri birkaç tutuş biçimi var. Doğu, Yarı Batı ve Batı olarak adlandırılan bu teknikler, sporcunun o anda topa nasıl vurmak istediğine bağlı olarak tercih edileceği tutuş biçimleri. Raketin içiyle yapılan "forehand" ve raketin tersiyle yapılan "backhand" vuruşlarsa, tenisin en temel vuruş biçimleri.

Kimi zaman topun hızı, insan gözünün ayırtmakta zorlanacağı kadar yüksek olur. Bu nedenle servis çizgisinde topu izlemek üzere CYCLOPS adı verilen lazerli bir aygıt kullanılır. Erkeklerde en hızlı servis atma rekoru saatte 153 m'yle Andy Roddick'e, kadınlardaysa saatte 127,4 m'yle Venus Williams'a ait.

Tenis antrenörleri, sert ve etkili servisler atabilmek için, sporcuların hareketlerinin sürekli olması gerektiğini söylüyorlar. Antrenörler sporculara, yalnızca belli kas ve organlarını değil, tüm vücutlarını etkileşimli ve akıcı bir biçimde kullanmayı öğretiyorlar. Bu, enerjinin vücudun farklı bölümleri arasında en etkili biçimde ilerlemesini sağlıyor. Bu hareketin sonucunda da sporcu, raketini, topa çok daha hızlı vurabileceği biçimde sallayabiliyor.

**Elif Yılmaz**

Kaynaklar:

[www.sciencemuseum.org.uk/exhibitions/sport/site/education-001.asp](http://www.sciencemuseum.org.uk/exhibitions/sport/site/education-001.asp)

[www.bbc.co.uk/science/hottopics/tennis/index.shtml](http://www.bbc.co.uk/science/hottopics/tennis/index.shtml)

[http://dps.altdc3.va.twimm.net/usta\\_master/usta/doc/content/doc\\_13\\_4198.pdf](http://dps.altdc3.va.twimm.net/usta_master/usta/doc/content/doc_13_4198.pdf)

