

Dr. Havva Bilgin TÜREDİ

havvaturesdi@yahoo.com.tr

TENİSÇİNİN SEÇİMİ

Tenis sporunu seçenler, mutlaka bir uzman yardımıyla, vücuduna uygun forehand, backhand, vole, smach, servis gibi temel vuruşları öğrenir. Her vuruşun birçok değişik versiyonu ise size maçı kazandırır ya da kaybettirir. Vuruş seçimi en az vuruşun kendisi kadar önemlidir. Oyun stilimizi belirleyen de bu seçimlerdir. Gelen topu hızlı mı yavaş mı, rakibin soluna mı, sağına mı yoksa kısa mı, uzun mu, spinli mi, düz mü yoksa slice mı, yüksek mi alçak mı vurmaliyiz?

Rakibinizle ısınırken, onun hoşlanmadığı topları ya da daha az başarılı olduğu topları tespit etmek mümkün olsa da, bu kadar sürede bunu anlamak zordur. Bu durumda, rakibin toplarından çok sizin ısınmanız daha önemlidir. Eğer iyi ısınmazsanız, yapmayı düşündüğünüz vuruşlarda da başarılı olamazsınız. Oyuna başlarken en iyi bildiğiniz ve en güçlü vuruşlarınızı deneyerek oyunu açmalısınız. Özellikle çapraz uzun vuruşlar, hem rakibi, hem zemini, hem de topu hissetmek ve test etmek için güvenli vuruşlardır. Önemli puanları oynarken ise en iyi bildiğiniz vuruşları seçmeniz çok önemlidir. Antrenmanda dahi vurmadığınız vuruşları, maçta denemeye kalkmanız ise kesinlikle yanlış seçimdir. Çapraz gelen topa çapraz ya da paralel gelen topa paralel cevap vermek, topun yönünü değiştirmekten daha kolaydır. Mecbur kalmadıkça özellikle kritik puanlarda, topun yönü değiştirilmemesi daha uygundur. Risk almak ise tenisin en heyecan verici yanıdır, set, oyun ya da puan üstünlüğü durumundayken denenmelidir.

Rakibiniz sahada sizden daha avantajlı bir konumdaysa ve sizi zorlayan, saha dışına çeken bir vuruş yaptı ise defansif vuruşla puanda kalmak ve zor durumdan kurtulmak için yüksek toplar daha akıllıca seçimdir. Çünkü bu toplar sizin saha ortasına dönecek zamanı kazandırır hem de rakibiniz fileye geldiyse onu geriye çekecektir.

Vuruşlarınızda tahmin edilebilir olmayın. Aynı vuruşla voleye geliyorsunuz puanı alıyor olsanız bile, arada oyunu değiştirin. Servis voleci olmasanız bile rahat puanlarda denemekten kaçınmayın. Servisinizin hızını yönünü ve falsosunu sürekli değiştirin. En iyi servisimize bile rakip alışabilir. Puanı kazanmak için acele etmeyin. Özellikle kritik puanları dikkatli oynayın, kısa bir top geldiğinde, etkili bir topla fileye gelmekten geri kalmayın.

Her oyuncunun kendini iyi hissettiği bölgeler vardır. Ayakları çabuk, backhandi iyi olmayan oyuncular her topu forehandine almaya çalışır. Bu oyuncuların forehandine top atarak backhand den çıkmalarını sağlayın. Filede iyi olan oyuncu ise sıkça fileye gelmek için uygun vuruşlar seçmelidir.

Maç süresince, maçın başında ya da zor şartlarda verdiğiniz kararlar maçın sonucunu belirler. Kararsız kaldığınızda hata oranının arttığını görürsünüz. Tenis, kişinin hayatında farkında olmadan kullandığı stratejileri sahaya yansıtır. Kişinin kendi stratejileri doğrultusunda kimi savunur, kimi saldırır oyun içinde. Ancak bilinmesi gereken ilk şeylerden biri tenisin saha koruma sporu olduğudur. Sahamızı iyi korumak için gerektiğinde saldırı gerektiğinde savunma yapmalıyız. Kişinin vuruş seçimini değiştirebilir olması ise maç kazanma şansını artırır.

Kararsızlık ve gecikme ise başarısızlığın en önemli sebebidir.

Doğru seçim yapabildiğiniz iyi bir hafta dileğiyle...