

Ali Ercan Atmaca;

25.01.1972'de doğdu. Dokuz yaşında Ankara Tenis Kulübü'nde top toplayıcı olarak tenise başladı. 1987-1990 yıllarında Ankara Tenis Kulübü Tenis Okulları'nda Eğitimci olarak çalıştı. 1990-1997 yıllarında Ankara Atlıspor Kulübü Baş Antrenör Yardımcılığı yaptı.

2000 ve 2004 yılları arasında ise Ankara Tenis Kulübü 14 Yaş Teknik Sorumlusu olarak çalıştı ve 2004-2007 yılları arasında Ankara Tenis Kulübü Baş Antrenörü oldu.

2007'de Ankara Tenis Akademisini kurdu ve yönetici antrenör olarak görevine devam etmektedir.

Ali Ercan Atmaca
TENİS SEVERLERİN
AKIL KİTABI

Kanguru Yayınları
Basım: Mayıs 2013

ISBN: 978-605-4623-52-5
Sertifika No: 16840

Genel Yayın Yönetmeni
Aydın Şimşek

Grafik / Tasarım
Nurgül Gökmen

Baskı
Ankara Ofset
Büyük Sanayi 1. Cad. Necatibey İş Hanı
Alt Kat No: 93 / 43 - 44
İskitler - Ankara (0312) 384 50 63

Kanguru Yayınları
Konur Sokak No: 8/8 Kızılay/ Ankara
0312 419 77 42
asimsek70@hotmail.com
www.kanguruyayinlari.com
bilgi@kanguruyayinlari.com

Ali Ercan Atmaca

**TENİS SEVERLERİN
AKIL KİTABI**



TENİS
SEVERLERİN
AKIL KİTABI



İÇİNDEKİLER

• Bölüm 1: Oyun	11
• Bölüm 2: Mental Oyun	17
• Bölüm 3: Egzersiz	27
• Bölüm 4: Konsantrasyon	39
• Bölüm 5: Servis	47
• Bölüm 6: Vuruşlar	55
• Bölüm 7: Strateji.....	65
• Bölüm 8: Kazanma ve Kaybetme	75
• Bölüm 9: Yaşam	85
• Bölüm 10: Bütün Amaç Önerileri.....	91
• Bölüm 11: Diğer Gerçekler	101
• Bölüm 12: İdeal Performans Durumu.....	111

Bir çok spor branşı gibi tenis oyunu çok basittir. Raketle topa vur ve filenin üzerinden çizgilerle belirlenmiş alana topu düşür. Ama bu oyunda ustalaşmak zordur. Uzun yıllar disiplinli bir çalışma gerektirir. Doğru ya da yanlışlar sadece size aittir. Kazanmak ya da kaybetmek sizin elinizdedir.

Yapamadıklarınızdan çok yaptıklarınıza odaklanmanız gerekir.

Elinizden geleni yaptığınıza inanırsanız, yenilgiden kazançla çıkarsınız.

Sahaya çıkıp elinizden geleni yapın, yeter. Kazanmayı sevmenin ötesinde, zorluğu seven, savaşmayı ilke edinen, durum zorlaştıkça kendini daha üretken, daha dinamik, çözümlen arayan ve daha güçlü hisseden bir duruma gelmişseniz, görevinizi başarmışsınız demektir. Zorluklar arttıkça, onlara meydan okuyun ve olabileceğinizin en iyisi olun.

Tenis birçok bilinmeyen saniyeler içinde değerlendirip sonuç üretmeniz gereken bir spordur. Korta çıkarsınız, ısınırsınız ve maç başlar. Tenis topuna vurduktan sonra ortalama bir-iki saniye içinde top tekrar size geri gelmiş olur. İşte tenisi zor ve zevkli kılan da budur. Doğru ya da yanlış her iki saniyede bir karar vermek gerekir. Bu kitapta hayatını bu kararları olgunlaştırmak, doğrulara sevinen ve geliştiren, yanlışlara ise daha çok çalışarak en aza indirme cesareti gösteren tenis ustalarının tenisle ilgili kısa öz yorumlarını bulacaksınız.

ALİ ERCAN ATMACA

Tenis Severlerin Akıl Kitabı

Tenis maçı sadece bir yetenek yarışı değil, azmin de yarışıdır.

En iyi tenis oyuncularını aynı zamanda maç yapma sanatının büyük ustalarıdır. Tenise dair alıntılardan oluşan bu kitap bize onların sırlarını açmaktadır. Tenis bize disiplin, hazırlık, mental sağlamlık ve strateji öğretir. Bu bilgiler kort dışında kort içinde olduğundan daha değerlidir. İlerleyen sayfalarda büyük hocaların ve oyuncuların servis, vuruş ve strateji üzerine görüşlerini paylaşacağız. Sizi ders almaya davet ediyoruz!

BÖLÜM 1

OYUN

OYUN

Tenis oynamayı öğrenmek çok kısa bir zaman alır ama teniste ustalaşmak bir ömür boyu sürer. Belki de bu nedenle bu sporun büyüğü hiç yok olmaz. Gerçek tenis aşıkları hiçbir zaman mükemmel bir sonuç elde etmeseler de, içlerinde gizliden gizliye bir gün her vuruşlarının birer *winner* olabileceği umudunu taşırlar. Elbette o gün gelmeyebilir fakat tenise tutkun olanlar yine de umutla tenisi geliştirmeye çabalar.

Siz de Billie Jean gibi, zıplayan bu küçük toptan hala bıkmadıysanız, okuyacağınız bu alıntıları dikkate alın. Fakat uyarıyoruz: Tenis mikrobu bir kez alındı mı ömür boyu ondan kurtulamazsınız!

• İyi bir neden için tenis oynamak isterim. Tenisi sevmem yeterince iyi bir neden.

Monica Seles

• Biz spor yapıyoruz. İnsanlar pek çok defa bunun bir oyun olduğunu unutuyorlar. Oysa olması gereken, eğlencedir.

Yannick Noah

• Tenisi hem ciddiye alıp, hem de iyi zaman geçirebilirsiniz.

Rod Laver

• Tenisin yaratıcılığını seviyorum.

Guillermo Vilas

• Mutlu olduğum ve keyif aldığım zamanlar çok daha iyi oynarım. Bu sağduyudur.

Jim Courier

• Oyun gayet basit. Top ya filenin üstünden gider ya da gitmez, ya dikdörtgenin içine düşer ya da dışına!

Bud Collins

• Bana göre tenis, spordan çok bir sanattır. Her şey içgüdüsel olarak ya da sezgiyle yapılmaktadır. Ben, içimden geldiği gibi, o anda yaratarak oynayan bir oyuncuyum.

Maria Bueno

• Oyunun güzelliği... Avlanan olmaktan çok, her zaman avının peşinde koşmaktır.

Frank P. Adams

• Teniste hiçbir şey garantili değildir. Raket, zemin, hava, rakip, spin ve topun hızı sürekli değişir. Nerede olduğun, kim olduğun. Bence bu, inanılmaz ölçüde çekicidir.

Guillermo Vilas

• Tenisi büyüleyici kılan şeylerden biri de; kimse- nin ne olacağını öngörememesidir.

Roy Emerson

• Tenis, tellerin dışından içeriyi seyredenlere ol- dukça basit gözükür.

Vic Braden

• Tenise dair öğrenilmesi gereken her şeyi bil- diğinizi düşündüğünüz an, oyununuzun da düşmeye başladığı zamandır.

Jimmy Connors

• Tenis, tam bir sükûnet ortamı içinde en zorlu hareketlerin yapıldığı mükemmel bir bileşimdir.

Billie Jean King

- Baseball, at derisi ile sapı yapılan baseball sopasında çatırdayan hipnotik sesi kovalar. Tenis ise, kauçuk, polyester telinden çıkan sesi.

Bud Collins

- Bir tenis oyuncusu bir ressamdan daha fazla yaratabilir.

Guillermo Vilas

- Tenisi eğlenceli bulduğum ve beni mutlu ettiği için oynarım. Bu beni rahatlatır ve tüm dikkatimle en iyi oynamamı sağlar.

Evonne Goolagong

- Tenis, ömür boyu süren bir spordur.

Rod Laver

BÖLÜM 2
MENTAL
OYUN

MENTALOYUN

Yogi Berra'nın gözlemine göre, “*Beyzbol %90 mental bir spordur.*”Geri kalanı fizikseldir. Aynısı ve hatta daha da fazlası, tenis için geçerlidir.

Teniste kazanmak disiplin ve dikkat yoğunluğu ister. Dr. Timothy Gallwey “endişe, gelecekte ne olacağından duyulan korkudur ve bu korku kafamızın geleceği hayal etmesiyle meydana gelir.

Fakat dikkatimiz bu ana ve şimdiye odaklanmışsa, yapılması gereken hareketlerin başarı şansı çok yüksektir.”der.

Kortta hızlı gelişmek istiyorsanız “*burada ve şimdi*” oynamaya başlayın. Oyununuzun mental olan bölümünü öğrenin. Bakın nasıl!

- Tenis kort dışında başlar.

Brad Gilbert

• Üst düzey oyuncu olabilmek için gerekli gücü içinizde taşımalısınız. Ben acımasız ve kararlıydım çünkü gerçekten kazanmak istedim. Kadınların güçlü olması gerekir, tıpkı bir adamın duyarlı olması gerektiği gibi.

Chris Evert

• Zor bir duruma girdiğinizde ondan kaçış yoktur onunla baş etmek zorundasınızdır. Aksi halde kaybedersiniz.

Michael Chang

- Sportmen ol, ama içinde kazanma isteği de olsun.

Bill Tilden

- Tenis bir karakter savaşıdır.

Charlie Pasarell

• Maçlardan önce, yapacağım her şeyi en ince ayrıntısına kadar kafamda prova ederim. Nerede, nasıl davranacağımı, neler olacağını ve değişik durumlarda ne yapacağımı zihnimde canlandırarak maçlara çıkarırım. Rakibimi arka çizginin gerisinde tutmak için çizgiye yakın toplar atar ve zayıf bir vuruş yaparsam rakibin yapacağı vuruşu zihnimde canlandırırım. Zihnimde canlandırma yaptığımda, maçı daha oynamadan, oynamış gibi hissederim.

Christ Evert

- Tenis dünyadaki en garip spordur. Her şey kafanızın içindedir. Küçük şeyler sizi rahatsız eder, oyununuzu bozar. Bir de büyük bir şeyin neler yapabileceğini düşünün!

Ilie Nastase

- Kendine inan!

Boris Becker

- Her kazandığında, içindeki korku biraz daha hafifler. Kaybetme korkusunu asla yok edemezsin; o duygunun seni mücadeleci yapmasını devam ettir.

Arthur Ashe

- Tenisi zevk alarak oynamakta problem yaşayan oyuncular, devamlı olarak kendilerinden çok fazla beklentisi olan oyunculardır.

Rod Laver

- En iyi oyunumu oynarken aniden öne hamle yaparım. Saldırgan oynamaya çalışırım ve sinirlerimi bu işe katmam!

Chris Evert

- İnsan yenilince tükenmez. Pes edince tükenir.

Richard Nixon

- Asla pes etme. Tekrar dene. Asla pes etme.

Jimmy Connors

- Yapabilirim ve yapacağım!

Helen Wills

• Ne zaman birisi bana, bir şey yapamayacağımı söylese, kendi kendime sadece yapabileceğimi değil, yapmam gerektiğini söylerim.

Billie Jean King

- Bu sporda her şey içseldir.

Arthur Ashe

• Kendiniz hakkında asla olumsuz duygulara kapılmayın. Zor bir rakiple oynuyor olabilirsiniz. Geçen sefer yenilmiş yada iyi oynamamış olabilirsiniz. Maçtan önce böyle düşünmeye başlarsanız kaybedersiniz. Ben her maça bütün benliğimle, kazanacağımdan emin çıkarım.

Jimmy Connors

• Kazanma azmi içinizedir. Onu dışarı çıkartmalısınız!

Jimmy Connors

- Tenisteki stresi aslında çoğunlukla kendimiz yaratırız.

Vic Braden

- Tenis kortunda sakın fakat atik olduğunuzda, yeteneğinizi en iyi şekilde sergilemeye hazırsınız demektir.

W. Timothy Gallwey

- İçinden gelen ile yapman gerekeni birbirinden ayır.

Arthur Ashe

- Kortta kendinizi gergin hissediyorsanız, derin nefes almaktan yararlanın.

Fred Stolle

- İyi oyuncular yarışmanın yarattığı gerginliği, performanslarını daha iyi sergileme yönünde kullanmayı bilirler.

Fred Stolle

- Puan aralarında bedeninizi rahatlatın. Ancak, maç bitmeden asla mental olarak rahatlamayın.

Bill Tilden

- Tenisteki pek çok zorluk aslında mental kaynaklıdır.

W. Timothy Gallwey

- İnsanların kendi kendilerini belli bir konuda nasıl ikna edebildiklerine ve daha sonra bu yanlış düşünceyi nasıl benimsediklerine hayret ediyorum.

Arthur Ashe

- Isınmalar beyninizle başlar.

Brad Gilbert

- Güven, tıpkı bir tenis topu gibi filenin önüne ve arkasına gider gelir, sadece daha az sıklıkta!

John McPhee

- Büyük kalabalıklar önünde uzun maçlar oynadım ve kazandım. Önce güvenim arttı ve bu vuruşlarıma yansıdı.

Björn Borg

- Rakibinin sadece vuruşlarını değil, yaklaşımını ve alışkanlıklarını da izleyin.

Harry Hopman

- Tenis ve psikoloji doğal birer oyun arkadaşlarıdır.

Ethan Gologor

- Atletik yeteneklerinle yaptığın her şey, şahsiyetinin bir uzantısıdır ki bunlar da fiziksel kuvvetinin ve zayıflığının bir yansımasıdır.

Billie Jean King

- Zihninde kurduğun oyun stratejisinin önündeki engeller; konsantrasyon, sinirlilik, kendinden şüphe ve utanma duygularıdır. Kısaca, iyi performans göstermene engel olan tüm duygularını yenmelisin.

W. Timothy Gallwey

- Kariyerinizin başlarında bir şeyleri ispat için çabalarsınız. Son birkaç yıldır, her puanda başarılı olmam gerektiğini hissettim. Yani işin sonunda da üzerinizde baskı hissedersiniz.

Louise Brough

- Yaşamınızda, bir şeyin peşinden gitmenin, kaybetmek ya da kazanmaktan daha değerli olduğu noktasına ulaşmak zorundasınız.

Arthur Ashe

- Herhangi bir oyunu kazanmanın sırrı, çok fazla zorlamamakta yatar.

W. Timothy Gallwey

- Gülmenin de yer aldığı maçlarda çok daha iyi tenis ortaya çıkar öyle de olmalı!

Vic Braden

- Baskı genellikle fırsat sunar.

Jimmy Connors

- Şans cesur olana güler.

John Newcombe

- Fazla uysal kişiler dünyanın mirasına konabilirler ama teniste nadiren maç kazanırlar.

Brad Gilbert

BÖLÜM 3

EGZERSİZ

EGZERSİZ

Vic Braden “kaybetmekten duyduğunuz sıkıntı, değişiklik yapma sıkıntısından daha büyükse, her halükarda değişiklik yapın.” diyor. Bu tavsiye çok doğru ve akla yakındır. Fakat söylemesi yapmaktan daha kolaydır. Her tenisçi bilir ki, oyunun harareti içinde sürekli değişiklik yaparak başarıya ulaşmak olanaksızdır.

Bu nedenledir ki, kaliteli çalışma kazanmak için çok gereklidir.

Antrenman kortunda sarf edilen uzun saatlerin acısı, sonunda elde edilen gayelerle çıkar. Eğer karşılığını almanın maliyetine katlanmaya değer buluyorsanız, şu tavsiyelere önem veriniz.

- Vuruşların en üst düzeydeyken bile, oyun kalitesini antrenmanlarda devam ettir.

Jimmy Connors

- Herkesin, sizin ne yaptığınızı izlemesi için bir koça, arkadaşına ya da aile bireyine ihtiyacı vardır.

Pete Sampras

- Büyük şampiyonlar doğmazlar ama kendi gayretleriyle - **kimi zaman da koçlarının gayretiyle** - kendilerini yaratırlar.

Bill Tilden

- Pek çok oyuncu yeterince ders almıyor.

Arthur Ashe

- İyi bir oyuncu nasıl dünya çapında bir oyuncu olur? Deneyim, sıkı çalışma, kararlılık ve konsantrasyon.

Harry Hopman

- Egzersiz yap! Ye! Uyu! Egzersiz yap!

Boris Becker

- Çalışmanın bedelini ödemedi kimse başarılı bir oyuncu olamaz.

Nick Bollettieri

- Temel noktalar üzerinde ustalaşmaya odaklanın ve göreceksiniz ki şimdi sizi yenenlerin çoğunu yeneceksiniz.

Vic Braden

- Pek çok tenisçi şayet yer vuruşlarını güçlendireselerdi, çok daha iyi tenis oynayabilir ve zamanla çok daha fazla keyif alabilirlerdi.

Rod Laver

- Tenis maçında en büyük taktik istikrardır. İstikrar en öldürücü silahınızdır.

Bill Tym

- Tenisin temel kuralı: O bildik, eski, “winner” vuruşları bileceksiniz!

Vic Braden

- Kendi alanlarında en tepede olmayı hedefleyenlerin çoğu, tepede kalmak için ne kadar çok çalışmaları gerektiğini tam olarak düşünmezler.

Althea Gibson

- İlerlemenin yolu çabanızı sürdürmektir. Açılana kadar kapının üzerine sürekli vurun.

Nick Bollettieri

- Şampiyonlar en iyisini yapınca kadar oynamaya devam eder.

Billie Jean King

- Teniste herkes kendi adımıyla ilerler.

Rod Laver

- İlerleme ve gelişme büyük demetler halinde gelmez, küçük parçalar halinde gelir.

Arthur Ashe

- Yavaş git, çok egzersiz yap, bir yük katırı gibi çalış.

Lon Tiriatic

- Elinizde olandan en fazla şekilde yararlanın.

Brad Gilbert

- Antrenman kortu, kuvvetli yanlarınızdan çok, zayıf yanlarınızı çalıştırmak amacıyla kullanılmalı.

Harry Hopman

- Yarım saat forehand, yarım saat backhand çalışıp bırakıyorsanız, her iki vuruşu da unutun gitsin.

Billie Jean King

- Ciddi tenis oynamak zor iştir.Yukarı giden ke-
stirme yollar yoktur.

Stefan Edberg

- Ne kadar uzun süredir oynadığınız önemli değil-
dir, bu sporda her zaman öğrenilecek çok şey vardır.

Roy Emerson

- Zayıflıklarımın çaresini bulacağım, onları yene-
ceğim.

Arthur Ashe

- Mükemmel vuruşlar içimizdeler, keşfedilmeyi
bekliyorlar.

W. Timothy Gallwey

- Alıştırmalar her şeyi mükemmele dönüştürmeye-
bilir fakat kesinlikle daha iyi olmasını sağlar.

Brad Gilbert

- Birkaç ders alıp birkaç set oynayarak kendinize
tenisçi diyemezsiniz.Keyif almak istiyorsanız tenisin
zorluklarına ilk baştan katlanmak zorundasınız.

Roy Emerson

- En iyi alıştırma iyi bir partnerle, gerçek bir tenis
maçına en yakın çalışmayla yapılır.

Pancho Gonzales

- Bir saatlik sıkı bir çalışma, üç saatlik gerçek bir çalışmadan çok daha verimlidir.

Pete Sampras

- Çalışmalardaki 5 set, maçtaki 3 sete eşittir.

Eleanor "Teach" Tennant

- Antrenman partnerinizi hem kuvvetli hem de zayıflardan seçin. Zayıflarla zayıf yanlarınızı çalıştırınız. Kuvvetlilerle kuvvetli yanlarınızı geliştirirsiniz.

Fred Stoli

- Antrenman yapmak için tenisini geliştirmede en az sizin kadar hevesli bir oyuncu bulun.

Jimmy Connors

- Tenis oynamayı öğrenmek için yapacağınız en iyi şey iyi alışkanlıklar geliştirmektir - kötülerini edinme fırsatı bulmadan önce.

Rod Laver

- Kendimle mücadele ettiğimde ve kendimi geliştirmem gerektiğinde, bunu antrenman kortunda yaparım.

Margaret Smith Court

- Teniste iyi olmayı ne kadar çok ciddiye alıyorsanız, kondisyonunuzu geliştirmeyi de o kadar ciddiye almalısınız.

Rod Laver

- Lendl, bana her gün 20 millik bisiklet turu yaptırır, disiplin ve çok çalışma üzerine konuşur ve eve yürüyemeyecek hale gelinceye kadar çalıştırdı. Bunu hiç unutmayacağım.

Pete Sampras

- Babam çok katı bir disiplinciydi. Çok sert ve hep daha fazlasını isteyen bir hocaydı ve oyunumu çok eleştirirdi. Eğlenceli çalışma olmazdı ama beni şampiyon yapan disipliniydi.

Chris Evert

Babam çok fazla oynamamı isterdi. Ellerimi raketten uzak tutmak çok zordur.

Steffi Graf

- Aynı vuruşu, içgüdüsel hale gelinceye kadar tekrar tekrar çalışm.

Bill Tilden

- Eğer %100 kendini yaptığın işe -tenise- vermeyeceksen, o halde senin için gitme vaktidir. Sonsuza kadar.

Chris Evert

- Kötü bir servis için geçerli bir neden yoktur, iyi servis atmak bol egzersiz işidir.

Pancho Gonzales

- Kendi kendine çalışabileceğin tek vuruş servistir.

Bobby Riggs

- Servisinizi geliştirmenin en iyi yolu tellere karşı servis çalışmaktır. Böylece topu karşıya geçirme kaygısı duymadan önce temel hareketi geliştirebilirsiniz.

Rod Laver

- Servis geri çevime (return) vuruşunuzu geliştirin. Rakibinizin servisini kendi avantajınıza haline dönüştürebilirsiniz.

Jimmy Connors

- Baskı altında kaldın. Bu durumdan kurtulmak için umudunun yarın geleceğini düşünüyorsun. Fakat gelmediğinde dahi, asla vazgeçme.

Arthur Ashe

- Kazandığım her maç, çok egzersiz yapmanın ve kararlılığın sonucudur.

Angela Mortimer

- Çok yeteneksiz olmadıkça, tenis kadar insana anında haz veren başka hiçbir şey yoktur.

Billie Jean King

- Kaybettiğim bir turnuvadan sonra, bir sonraki turnuvayı kaybetmemek için her zamankinden çok çalışırım.

Margaret Smith Cour

- Kaybettiğiniz her şeyden bir ders çıkarın.

John McEnroe

- Çok çalış, gerisi gelir.

Nick Bollettieri

- Hazırlanmak için çok zaman harcayın ki pişmanlık için zaman kalmasın.

Virginia Wade

BÖLÜM 4

KONSANTRASYON

KONSANTRASYON

Ünlü tenis koçu Harry Hopman der ki; “bir tenis şampiyonunun en önemli özellikleri, konsantrasyon, disiplin ve kendini adama”dır. Hopman’ın listede konsantrasyonu ilk başa alması şaşırtıcı değildir. Büyük oyuncular fiziksel ve mental enerjilerini yaptıkları işe odaklamayı bilirler. Geçmiş hataları unuturlar; gelecek tehlikeleri düşünmezler. Onun yerine, tüm konsantrasyonlarını önemli olan tek bir noktaya yöneltirler.

Şimdi.

- Başarılı olmak için tek bir amaca yönelik olmalısınız; ya kortun içinde olacaksınız ya da dışında.

Arthur Ashe

- Teniste maç yapmayı öğrenmek çok önemlidir. Öğrendikten sonra oynamak daha da önemlidir.

Billie Tilder

- Maç günü belli puanları, rakibimin zayıf ve kuvvetli yanlarını hayal ediyorum. Düşünüyorum, gevezelik etmiyorum!

Chris Evert

- Tek gördüğüm rakibimdir. Yandaki kortta dinamit patlatsanız farkına varmam.

Maureen Connors

- Tek bir düşüncem vardı; topu netin karşısına geçirmek. Başka bir şey düşünmemek için tamamen maça odaklanmışım.

Helen Wills

- Başarımanın sırrı mı? Konsantrasyon.

Chris Evert

- Konsantrasyonda en büyük bozukluklar, birazdan ne olacağını ya da az önce neler olduğunu düşünmeye başladığımızda meydana gelir.

W. Timothy Gallwey

- Puanları birbirinden bağımsız düşünebilirim. Oynadığım her puan “şimdiki andır”.

Billie Jean King

- Kortta, sadece bir sonraki puanı kazanmayı düşünün.

John McEnroe

- En iyi oynadığım zamanlar, insanların, taraftarların farkında değildim. Tek istediğim kazanmaktır.

Ilie Nastase

- Aklını, her şeyden çok topa ver.

Roy Emerson

- Yapmakta olduğunuz vuruşa önem verin, belki de bu puan için son vuruşunuz olabilir.

Vic Braden

- Maç gerginliğini yenmek için; kaybetme riski üzerinde fazla durmayın.

Arthur Ashe

- Çizgilerin içinde oynayın.Dış etkenlerin sizi sıkıntıya sokmasına izin vermeyin. Dikkatinizi koruyun.

Pete Sampras

- Sükûnetinizi kaybedince, dikkatinizi de kaybedersiniz.

Rod Laver

- Kontrolsüz kızgınlık sizi öldürür. Doğru bir neden için duyulan kızgınlık size yardımcı olur.

Brad Gilbert

- Dikkatinizi vermek istemeyeceğiniz bir Şey varsa, o da az önce kaybettiğiniz puandır.

Roy Emerson

- Kaybettiğiniz puanları düşünmek, gelecekteki puanlarınıza malolur!

Bill Tilden

- Konsantrasyon doğal olarak gelen bir Şey değildir.

Roy Emerson

- Bir oyunu kaybetmeme bir ya da iki puan kaldığında, kendimi çok kararlı hisseder ve üzerimde kuvvetli bir komut olduğunu düşünürüm.

Charlotte "Lottie" Dod, 1887

- Büyük puanlarda, en iyi vuruşunuzu yapmak için çok konsantre olun.

Rod Laver

- Konsantrasyonu çabalamadan edinin.

W. Timothy Gallwey

- Tüm bedeniniz sizi, mental ve fiziksel dinlenmeye çağırıldığı halde atik kalabilmeniz için mental dayanıklılığa ihtiyacınız vardır.

Rex Bellamy

- İhtiyacınız olan şey sadece tek bir hedefe kilitlenmek ve rahatlamış kaslardır.

Stan Smith

- Dikkatinizi puanlara vermek için, nefesinizin doğal ritmine odaklanın.

W. Timothy Gallwey

- İnanıyorum ki şampiyonlar da tıpkı ikinci sınıf oyuncular gibi pek çok hatalı vuruş yaparlar ancak bu hataları farklı zamanlarda yaparlar. Bir şampiyon hayatı bir puanda nadiren hata yapar.

Bill Tilden

- Yüzdesi yüksek vuruşlara dayanarak oyun kurun ve baskı altında bu vuruşlarınızın nasıl etkili olacağını bilin.

Vic Braden

- Tenis topunun konsantrasyonu sağlayıcı bir özelliği vardır; hareket halindedir. Beynimiz hareket eden şeylere daima ilgi duymuştur, doğduğumuz andan itibaren.

W. Timothy Gallwey

- Vuruşlarınız ve dayanıklılık için nasıl çalışıyorsanız, konsantrasyon üzerinde de aynı şekilde çalışmalısınız.

Roy Emerson

- Teniste refleks hakkında çok konuşulduğunu duyarsınız. Hızlı refleks denilen şey aslında, iyi bir konsantrasyondan başka bir şey değildir.

Rod Laver

- İyi bir konsantrasyon şampiyonları, “nerdeyse şampiyon” olacaklardan ayırır.

Stan Smith

- Limiti koyan zihindir. Zihin bir şeyi yapabileceğini kestirebildiği kadar başarılı olur. Yüzde 100 inandığın sürece her şeyi yapabilirsin.

A. Schwarzenegger

BÖLÜM 5

SERVİS

SERVİS

Tenis oyununda, her şey servis ile başlar. Bu vuruş her puanın, her oyunun ve her maçın başladığı bir vuruştur. Bu nedenle her oyuncu servis attığı oyunda çok ciddidir. Çok sert servis atan oyuncuların seyri çok zevklidir, buna rağmen sürat serviste her şey değildir. Topu attığın yer ve devamlılık serviste daha önemlidir.

Parcho Segura'nın dediği gibi, "kaybedenler genellikle ilk servisi çok sert, ikincisini ise yumuşak atan oyunculardır."

Bu bölümde, tenis oyununun efsanelerinden bazıları önerilerini bizlerle paylaşıyorlar. Eğer onların tavsiyelerini takip ederseniz her tenisçinin arzu ettiği bazı tecrübeleri kazanacaksınız.

Gülerek ya da tebessümle servis atın.

- Servisim, genellikle bir maçı kazanmamı ya da kaybetmemi belirler.

Pancho Gonzales

- Tenis oyununda, servis her şeyi kontrol etme fırsatını sana verir.

Pancho Gonzales

- Servisi kontrol etmek, herkesin problemidir.

Rod Laver

- Tenis oyunu, servis atan oyuncuya müthiş bir avantaj verir. Bu avantajı boşa atma.

Harry Hopman

- Tenis oyununda öğrenilmesi en zor vuruş ve bunun yanında en önemli vuruş servistir.

Rod Laver

- Servis, diğer vuruşlara nazaran daha çok pratik yapılması gereken bir vuruştur.

Bill Tilden

- Servis, güçlü olmaktan ziyade etkili olmalıdır.

Françoise Durr

- Bütün mükemmel servisler rahat, basit ve görünüşte küçük vücut hareketi ile yapılandır.

Bill Tilden

- Serviste, öldürücü (kaba) kuvvet yerine, ritimden güç üretilmelidir.

Vic Braden

- Bırak servis kendiliğinden atılsın. (Servis tekniğini kendi ritmine bırak.)

W. Timothy Gallwey

- Her ne zaman çok sert servis atmayı düşünsem, servisim yavaş olur. Servis süratinden endişe etmediğimde, ama servis tekniğinin mükemmel olmasını düşündüğümde, hızlı servis atarım.

Goron Invanisevic

- Topu iyi yere atmadığında, tüm ritim kaybolur. Bu yetiyi kaybettiğinde, kendinle savaşır ve çok enerji harcarsın.

Arthur Ashe

- Bazen kendimi, hatalarının nerede olduğunu bilmeyen hafta sonu oyuncularının yerine koyarım. Ben dünyada en iyi servis atan 3- 4 oyuncudan biri olmama rağmen, ben de serviste nerede hata yaptığımı bilmiyorum.

Arthur Ashe

- Servis tekniğinde, çoğu insan topu atmada problem yaşar.

Roy Emerson

- Çoğu yeni başlayan oyuncunun problemi nedir? Topu serviste iyi yere atmak.

Bill Tilden

- Her seviyedeki oyuncunun büyük hatası, serviste acele etmektir. Özellikle ilk serviste hata yapıldığında.

Roy Emerson

- Rakibinin zayıf noktasına servis at.

Billie Jean King

- Serviste en basit kural şudur: Rakibinin yüksek ve zayıf döndüreceği yere servis at. Bu da genellikle rakibinin backhand'idir.

Vic Braden

- Eğer servisin senin için iyi çalışırsa, bu oyunun geneline yansır.

Roy Emerson

- Ümitsizliği yok et, daha iyi servis attığını göreceksin.

W. Timothy Gallwey

- Teniste, diğer vuruşlara göre adımlarını kontrol edebileceğin tek vuruş servistir.

Roy Emerson

- İlk servis içeri düşüş oranı %70 olmalıdır.

Pancho Gonzales

- Büyük, etkili bir servis istekli bir bakışla başlar, eğer oyun içinde zorluk yaşamak istemiyorsan.

Brad Gilbert

- Rakibinin kalitesi ne olursa olsun, servisinin hızını, burgusunu, dönüşünü değiştirerek onun dengesini bozmaya çalış.

Françoise Durr

- Servis kırdıktan sonraki oyun, servisini büyük ihtimalle kırdırabileceğin oyundur.

Brad Gilbert

- Tenisteki en önemli yüzde oranı, ikinci servisteki yüzde oranıdır.

Jack Kramer

- İkinci servisteki derinlik ve istikrarın önemli bir faktör olmadığı üst düzey bir tenis maçı göremezsin.

Jack Kramer

- Serviste, servisin içine önemli bir şey katmaksızın, ne kadar sert vurduğun önemli değildir.

Rod Laver

- Servis esnasında, derinliğin süratten daha önemli olduğunu hatırla.

Billie Jean King

- Kaybedenler, genellikle çift hata yapanlardır.

Pancho Segura

- Servis icat edildi, artık net de oyuna katılabilir!

Bill Cosby

BÖLÜM 6

VURUŞLAR

VURUŞLAR

Bill Tilden Öyle yazar; “vuruşlar teniste savaŐtıŐınız silahlardır.Silahlarınız ne kadar iyiye o kadar çok kazanma Őansınız vardır.”

Büyük Bill zafere dair çok bilgiliydi, kendi zamanının en büyük oyuncusuydu.Pek azımız kortların Őöhretine ulaşabiliriz, ama hepimiz vuruŐlarımızı geliŐtirebiliriz. Ve bunu tekrarlamakla ve derslerle yapabiliriz. Tenis silahlarınızın kalitesini yükseltmek niyetindeyseniz, iyi bir öğretmen bulun ve çalışmaya başlayın.

Daha sonra fazladan birkaç milyon kez daha topa vurun. Göreceksiniz ki, tenis kortunda silahlarınız sizi koruyacaktır.

Şayet, siz de onlara iyi bakarsanız!

- Etkili vuruşların geliştirilmesi ile ilgili çözüm çok uzaktaki bir teori değildir, çözümler senin içindedir.

Vic Braden

- Tenis oyuncularını olarak topa vurmada önce ve vururken çok düşünürüz; hareketlerimizi kontrol etmek için çok çabalarız; yaptıklarımızın sonuçlarıyla çok fazla ilgileniriz.

W. Timothy Gallwey

- Topa gerçekten iyi vurduğunda muhteşem hissedersin. Top netin üzerinden bir futbol topu büyüklüğündeymiş gibi gelir ve her şey ağır çekimde hareket ediyormuş gibi gözükür. Topa yapamayacağın hiçbir şey yokmuş gibi hissedersin. Kendine güvenirsin, geçersin ve rahatlırsın. Her şey senin için çalır.

Rod Laver

- İstikrar mental silahtır.

Nick Bollettieri

- Sabırlı ol. Orada gerekli olmayan bir vuruşu zorlama.

Ivan Lendl

- Her basit hata yaptığında, baskıyı rakibin üzerinden al, kendi üzerine koyarsın.

Rod Laver

- İyi vuruşlar, oynadıkça rahatlamayı sağlar.

Vic Braden

- Çok çalışıyor gibi görünen bir tenis oyuncusu görürsen, bu demektir ki o çok iyi değil.

Helen Wills

- Asla topun sana gelmesini bekleme. Burası postane değil, sana çağrı gelmeyecek.

Brad Gilbert

- Bir vuruşa hazırlanmanın sırrı, topun nereye geldiğini gördüğünüz anda raketin başını geriye almaktır.

Bill Tilden

- Raketini açmakta hızlı değilseniz geri dönmelerde erken davranmanız mümkün değildir.

Vic Braden

- Rafael Nadal'ın arka çizgiden nadiren hata yapmasının nedeni, düzgün bir vuruş yapmak için ayaklarının her zaman iyi pozisyonda olmasıdır.

Ali Ercan Atmaca

- Topu erken almaya çalışın, böylece dönme hareketini sakın bir şekilde yapabilirsiniz.

Vic Braden

- İyi ayaklara sahip olmak maçta en 3nemli Őeydir.
Her Őeydir!

Brad Gilbert

- Daha iyi bir oyuncuyla oynuyorsanız, çok sert vurmaya çalıŐmayın. Kendi oyununuzu oynayın, fakat ayaklarınızın daha hızlı olmasına gayret edin.

Pancho Gonzales

- Ağır ayaklara değil, mutlu ayaklara sahip olun.

Brad Gilbert

- Büyük Őampiyonlara baktığımda çoğunlukla iki ortak payda g3zlyorum; hızlı ayak ve topspin vurma yeteneği.

Jack Kramer

- Yeteneğimizin ve gücümüzün ne olduğu ya da size ne s3ylediği 3nemli değil – topspin vurmayı 3đrenebilirsiniz.

Vic Braden

- Topla ideal buluşma noktanı bulmak için puan yap. Benimki farklıdır ya da diğer oyuncularinkinden farklıdır.

Stan Smith

- Topla buluşma noktasına kadar topu takip edin.

Stan Smith

- Profesyonel bir maçta ne kadar çok hata yapıldığı şaşırtıcıdır, çünkü oyuncuların biri gözünü toptan ayırmıştır.

Rod Laver

- Voledede iyi olmanın anahtarı çeviklik. Çeviklik, güven ve saldırganlıktır.

Roy Emerson

- Isınırken yaptığımız en güzel vuruşlar, baskı altındayken en kötü olanlardır.

Brad Gilbert

- Temel olarak, iyi tenisçinin tanımı, topu hedeflenen alana baskı altındayken vurabilendir.

Vic Braden

- Vuruş tekniği için verebileceğim en iyi tavsiye; basit ve doğal yapın.

W. Timothy Gallwey

- Volede kaslarımı çok fazla kullandığım zaman sıkıntı çekiyorum, özellikle backhand volede. En iyi yol kısa, hızlı ve kuvvetli vurmak, tabanca atışı gibi.

Rod Laver

- Her topa, güçlü vurma arzunuza engel olmalısınız.

Harry Hopman

- Baskı, en üst seviyedeki yalan makinesidir. Vuruşların doğruyu söylemesinin nedeni budur.

Brad Gilbert

- Yer vuruşları tenisin en temel ve en önemli vuruşlarıdır.

Billie Jean King

- Güvenilir bir voleniz olmadan agresif bir oyuncu olmazsınız. İyi bir volede sizi puana götürür.

Tony Trabert

- Vole ile topu bloke edersiniz, vurmazsınız.

Rod Laver

- Voledede zamanlamayı iyi yapın, temiz vurun. Kol hareketi ne kadar az olursa o kadar iyidir.

Roy Emerson

- Yüksek backhand vole vururken ürkek olmayın. John Wayn'ı düşünün.

Roy Emerson

- Filede oyununuzu geliştirmek istiyorsanız, Wimbledon'ı seyretmek, 2 hafta ders almak yerine geçebilir.

Tim Gullikson

- Topu, doğru hamle yaparak vurmaya gözünde canlandır. Kendi yarı sahalarında savunma yapan birinci lig futbolcularını düşün, ileri doğru hamlelerini betimle. Eğer savunmaları iyi ise rakibin içeri giremediğini gör. İşte çoğu tenis vuruşunun nasıl yapılması gerektiğinin sırrı budur, burasıdır.

Rod Laver

- Topa yatay olarak vurma durumunda, net çok yüksek gelir. Bu nedenle topu yüksek bir bariyerin üzerinden geçirdiğinizi düşünün.

Vic Braden

- Backhand'iniz en iyi vuruşunuzsa asla çökmezsiniz. **Asla!**

Dr. Robert Walter Johnson

- Birkaç iyi vuruş size, daha önceki tüm kötü vuruşlarınızı unutturur.

Rod Laver

BÖLÜM 7

STRATEJİ

STRATEJİ

Rod Laver'ın gözlemediği gibi “tenis oyunu bir baskı kurma” oyunudur. Amaç, rakibi baskı altında tutmak ve hataya zorlamaktır. Rakibin er ya da geç hata yapacaktır. Ama aynı anda aksi düşünce ile kendini de baskı altında tutabilirsin. Biri tenisteki baskıyı nasıl en iyi şekilde kontrol altında tutabilir?

Düşünceyi ilerletirsek; oyuncu başa baş giden setlerde baskıya dayanamazsa seti kazanma umudunu genellikle kaybeder. Fakat oyuncu oyundan zevk alacak tarzda düşünürse daha güçlü oynar ve kazanma avantajı artar. Bu bölümde, tenis oyunundaki stratejileri mercek altına alacağız. Neyseki, prensipler basittir.

Topu oyunda tut, derin vuruşlar yapmaya çalış, uygun pozisyonda atak yap ve daima rakibini baskı altında tut.

- Tenis taktiklerinin birinci kuralı; gereksiz bir şans vuruşu denemektense, topu oyunda tutmak ve rakibine bir vuruş hakkı daha tanımaktır.

Bill Tilden

- Her tenis oyuncusu için ana kural, topu karşı sahaya atmaktır.

Don Budge

- En iyi yüzdeye sahip oyuncu, her puanda sadece bir şans yakalar.

Tony Trabert

- Servis veya return'desin fark etmez. Her puanda topa 5 kere vurabilirsen, hiçbir maç kaybetmezsin.

Arthur Ashe

- Rakibini, senin güçlü tarafına oynamaya veya hata yapmaya zorla.

Nick Bollettieri

- Rakibinin zayıf tarafına oyna.

Vic Braden

- Gereksiz hatalarla kendi kendini yenme. Duruma göre hücum veya defans vuruşları yap.

Rod Laver

- Vuruş seçimindeki temel felsefen, yalnızca iyi yaptığını bildiğin vuruşları seçmek olsun.

Bill Tym

- Bırak, rakibin hata yapsın.

Babasından Chris Evert'e.

- Çok sert vuruş yapma. Sabırsız olma. Olmayacak vuruşları deneme. Boğa yılanı gibi ol. Sadece baskıya devam et.

Brad Gilbert

- Maçta en önemli şey, rakibin oyununu bozmaktır.

Bill Tilden

- Rakibinin özelliklerini keşfet, kararını ver, onun oyun tarzını belirledikten sonra zayıf noktalarını istismar et, devamlı oraya çalış.

Bill Tilden

- Rakibinin tercih ettiği oyunu oynamasına izin verme. Onu, başka şeyler yapmaya zorla.

Bill Tilden

- Araştır. Rakibinin zayıf yanlarına baskı yap.

John McEnroe

- Tenisteki taktik başarının anahtarı kontroldür. Topu, rakibinden daha fazla oyunda tut. Bil ki yeneceksin.

Roy Emerson

- İyi vuruş seçimi, taktik oyunun köşe taşıdır. Nereye ve ne zaman vurduğun, nasıl vurduğundan çok daha önemlidir.

Bill Tym

- Oyununu etkili şekilde geliştirmenin yolu, kendin gibi oynamandır. İşi şansa bırakacak, senin tarzın olmayan vuruşu deneme.

Arthur Ashe

- Sana ait olmayan vuruşu sakın yapma.

Vic Braden

- Rakibin, seni en iyi yaptığın şeyde yenmesini sağla.

Stefan Edberg

- Teniste yüzde vuruşları, rakibinin baskısı altında iken yaptığın dengeli vuruşlar ve rakibini baskı altında tutacak mükemmel geri çevirme (return) vuruşlarıdır.

Rod Laver

- Sabırlı ol, kısa bir top yakalayıp etkili bir vuruş yapma şansına kadar rakibinin dengesini bozacak vuruşlar yap.

Nick Bollettieri

- Şans yakaladığında atak yap, fakat aşırı sert vurarak şansını yok etme.

Roy Emerson

- Benim felsefem; yer vuruşlarında topa eklediğin her döngü gelişmene yardımcı olacaktır.

Andre Agassi

- Eğer kort ortasına derin ve fazla sıçramayan vuruş yapabiliyorsan ve topu oyunda tutabiliyorsan, dünyadaki tenisçilerinin %99'unu bu strateji ile yenebilirsin.

Vic Braden

- Derinlik teniste başarının yüzdesidir.

Tony Trabert

- Topu oyunda derin vuruşlarda tutmak, rakibinin hata yapmasını kaçınılmaz kılar.

Nick Bollettieri

- Erken, derin vuruşlar yap.

Brad Gilbert

- Topu derin vuruşlarla oyunda tut, yarı final gününe kadar ünlü olacaksın.

Vic Braden

- Tenisi üç prensip ile özetleyebiliriz;
Topu oyunda tut.
Derin vuruşlar yap.
Kısa toplara atak yap.

Nick Bollettieri

- Başarılı çift oyuncularının oyun tarzlarını şu şekilde sıralayabiliriz;
Topu oyunda tut.
Beraber takım gibi oyna.
Hücum et.

Rod Laver and Roy Emerson

- Zayıf tarafına yapılan vuruşlarda çok şey yapmaya çalışma. Bu topları oyunda tutmaya gayret et.

Tony Trabert

- Eğer uzun bir seti kaybetmişsen, hemen bir şeyleri değiştir.

Ethan Gologor

- Yavaş zeminde, servis - vole oyunu yeterli değildir. Arka çizgiden devamlılığı olan vuruşlar yap ve sabırlı ol.

Roy Emerson

- Profesyonel çift oyuncular bir maç esnasında ortalama 83 kez konuşurlar.

Dr. Jim Loe

- Tenis oyununda, genellikle tutarlı veya riskli bir vuruş seğeneğin vardır. Oyun devamlı olarak bu ihtimal üzerinde oynanır.

Ethan Gologor

- Çoğu vuruşlarda, rahat bir topu hata ile kaybetmek, zor bir puanı mükemmel bir vuruş ile kazanmaktan daha kolaydır.

Rod Laver

- Çok iyi bir geri oyununu çok iyi bir vole oyunu ile yeneceksin.

Herbert F. Lawford, 1887

- Mümkün olduğunca vuruşlarımla rakibinin ayağını yerden kes. Onu, tel üzerinde yürürken yakaladığında işin kolaylaşır.

Tony Trabert

- Tenis, rakibine bir şans daha verip, benzin deposunun boşalmasına neden olan bir oyundur. Rakibine şans verme.

Jack Kramer

BÖLÜM 8
KAZANMA
VE
KAYBETME

KAZANMA VE KAYBETME

Mauren Connoly, büyük turnuva kazanan ilk kadın oyuncu, şiirsel bir dille oyununu şöyle tanımlar: “Tenis kortunda her zaman büyük olma inancımın benim kaderim olduğuna inandım. En kötü anlarımda, maçın gizemli ormanında, vuruş avcısı olmaya çalıştım.”

Kort bir orman olabilir, genellikle büyük ve heybetli bir rakibe oyununuzu kabul ettirmeniz gerektiğinde. Bu bölümde, kazanmanın gizemlerini inceleyeceğiz. Mutlu avlar.

- Asla kazandığınız bir oyunu değiştirmeyin; her zaman, kaybettiğinizi değiştirin.

Bill Tilden

- Tek başına kazanırsın, tıpkı tek başına kaybettiğin gibi.

Arthur Ashe

- Kazanmaya sevinmekten çok kaybetmekten nefret ederim. Beni, yendiklerinde yüzlerindeki o mutlu ifadeyi görmekten nefret ederim.

Jimmy Connors

- Bazen, tenis maçı beyin savaşına dönüşür. Daha uzun dayanan kazanır.

Chris Evert

- Galibiyet galibiyeti doğurur.

Pete Sampras

- Şampiyonlar sorumluluk alırlar. Top file üstünden gelirken emin olun, o topu istiyorum!

Billie Jean King

- Öndeyken rakibin üstünde baskı kurun.

Ivan Lendl

- Öne geçtikçe iştahlanan oyuncu, gerçek bir ‘iyi oyuncu’dur.

Brad Gilbert

- Bir tenis oyuncusu, rakibinin peşinden tıpkı kedinin farenin peşinden gittiği gibi gitmelidir.

Korolj Seles (Monica'nın Babası)

- Bir turnuvada son puan oynandıktan sonra ve kazandıktan sonra gerçekten mutlu olurum. Fakat beş dakika sonra hepsi biter.

Arthur Ashe

- Galibiyeti elde etmeden önce zafer partisi verme.

Brad Gilbert

- Kaybediyorsan, herhangi bir strateji geliştirmen kötü bile olsa, hiç stratejin olmamasından daha iyidir.

Ethan Gologor

- Çoğu zaman kazanmanın bir yolu vardır. Sadece, onun ne olduğunu bulman gerekir.

Brad Gilbert

- Geliştirme sürecinde tenisimiz yapılan hatalardan çok şey öğrenir.

W. Timothy Gallwey

- Kazanmayı ve zirvede olmayı severdim. Kaybettiğimde, genellikle daha kararlı olmaya çalışır, ayağa kalkar ve onlara yapabileceğimi gösterirdim.

Margaret Smith

- Kimse kortta bana bir şey vermedi, bu nedenle tek oynamayı seçtim.Sadece sen ve ben. Kazandığımda kimseyi kutlamak zorunda değilim. Kaybettiğimde de kimseyi suçlamak zorunda olmadığım gibi.

Jimmy Connors

- Tepede uzun süre kaldıkça, bunu sürdürme baskısı artar. Sadece kaybetmemek için oynama noktasına gelirsin.

Louise Broug

- Mağlubiyetten sonra basın karşısında kendimi mahkemede gibi hissediyorum.

Arthur Ashe

- Bir şampiyon, her zaman inceleme altındadır!

Don Budge

- Yenilgi, benim için genellikle ertesı gün daha zordur, çünkü hep benimledir ve giderek içimde büyür.

Arthur Ashe

- Yapman gereken, herhangi bir Şeyi nemsemelisin.

Arthur Ashe

- Gerçek bir yarışmada yenilen taraf yoktur. Her iki oyuncu da birbirlerinin yarattığı engelleri aŐma gayretiyle birbirlerinden yararlanmıŐ olur.

W. Timothy Gallwey

- Herkes kaybetmeyi grenmek zorunda. Kaybetmeyi kaldıramazsan ma oynayamazsın.

Arthur Ashe

- Gerçek bir yarışmada yenilen taraf yoktur. Her iki oyuncu da birbirlerinin yarattığı engelleri aŐma gayretiyle birbirlerinden yararlanmıŐ olur.

W. Timothy Gallwey

- Herkes kaybetmeyi grenmek zorunda. Kaybetmeyi kaldıramazsan ma oynayamazsın.

Arthur Ashe

- Kaybedersem dünyanın sonu olmadığını bilerek korta çıkıyorum.

Virginia Wade

- Zafer onun uğrunda yaşamak için çok kısa bir zamandan başka bir şey değil!

Martina Navratilova

- Maçın keyifli bir yanı da güçlüklerle baş etmektir.

Rod Laver

- Kaybettiklerini unut. Gülmeye ve vurmaya bak. Zamanla daha fazla keyif alacak ve daha çok yeneceksin.

Vic Braden

- Kötü sportmen diye bir şey yoktur. Ya sportmen-sinizdir ya değil.

Margaret Osborne Dupo

- Kazandığında veya kaybettiğinde başarı penceresinden bakmayı bil.

Chris Evert

• Tenisin sadece bir oyun olduğunu, sadece ve sadece Allah'ın belası bir oyun olduğunu kendinize sürekli hatırlatmanın bir yolu yoktur!

Roy Emerson

• Zaferin de üstünde dereceye sahip olan değerler vardır. Paradan da önemli, bunlar prestij, kulüp yada ülkedir.

Jean Borotra

• Yendiğinizde de yenildiğinizde de zarif olun.

Rod Laver

• Kazanmaya da kaybetmeye de aynı tepkiyi verebilirseniz, bu büyük bir başarıdır.

Chris Evert

• Kazanmaya çok fazla önem verdiğimi anladığımda tenis daha kolay hale geldi.

Michael Chang

• Yenilgiyle itibar kaybedilmez. Şampiyonlar yenile yenile doğmuşlardır.

Bill Tilden

- Eğer Tanrı'nın yardımıyla rakibimi yenemezsem, yenilgiyi Tanrı'nın buyruğu gibi bir şey olarak kabul ederim.

Althea Gibson

- Yenilgiyi asla başarısızlıkla bir saymayın!

Arthur Ashe

BÖLÜM 9

YAŞAM

YAŞAM

Tenisin bize öğreteceği kort dışında kullanabileceğimiz pek çok dersi vardır. Aslında tenisin verdiği en değerli derslerin servis, vole ya da topla ilgisi yoktur; verdiği en değerli ders hayat üzerinedir. Önemli oyuncu ve koçlar çizgilerin dışında oynanan oyunlara dair görüşlerini bizimle paylaşıyorlar.

- Tepeye yükselmek için çalıştığım zamanlar mutlu günlerdi.

Louise Brough

- Mücadele yıllarından daha çok keyif almıştım.

Pauline Betz

- Biliyorum ki, çabalamaktan, avlanmaktan, bir amaca yönelik çalışmaktan yoksun olsaydım, hayattan nefret ederdim.

Helen Wills

- Çok çalışmak ve en iyi olmaya çabalamak. Bana göre, hayatın ve tenisin ortak olan yanı.

Chris Evert

- Eğer yarın uçağım düşecekse, mezarlıkta zengin bir yetişkin olmak istemem. İyi bir ruh hali ile centilmen olarak düşmek isterim.

Ilie Nasta

- Her ne yapıyorsam, durmayı ve çiçekleri koklamayı severim.

Evonno Goologor

- Zafer, onun için ödenen karşılığa değer!

Charles Lenglen (Suzanne's Father)

- Vicdan paradan çok daha önemlidir.

Charlie Pasare

- Bana bahşedilen yeteneği, tanrıya karşı en iyi şekilde kullanma zorunluluğum vardır.

Andrea Agassi

- Tenisi keyifli hale getirmek, güven duymak ve istikrarlı oynamak için içinizde yeterince güç vardır.

Steve Wilkinson

- Yarışmada engelleri hoş görü ile karşılamak hayatta karşılaştığınız zorlukları yenme konusunda yeteneğinizi artırır.

W. Timothy Gallwey

- Tenise çok fazla önem verirdim. Fakat şimdi, hayatta en büyük şeylerin basit ve temel şeyler olduğunu öğrendim.

Chris Evert

- Pek çok kez insan kendini güvende hissetmek ister ama dünyası iki saniye içinde yıkılabilir.

Guillermo Vilas

- Unutma: kötü durumlarda her zaman iyi bir şeyler olma ihtimali vardır.

Arthur Ashe

• Son puan ya da yeni puan hiçbir şey ifade etmez. Bütün dünya şimdiki puanı sayar ve ben şu an nerede bir değer olarak yaşadığımı biliyorum. **Şimdi.**

Billie Jean King

• Tenis harika bir oyundur ve oynadığım her maçı kazanmak isterim. Fakat hayatın temeli değildir.

Pete Sampras

• Oynarken çok kararlı olabilirim, ama tenisin her şey olmasını asla istemem.

Evonne Goolagong

• Başka tenis maçları da olacaktır.

Helen Wills

• Bugün için yaşamalıyız ve yarının ne getireceği konusunda endişelenmemeliyiz.

Monica Seles

• Son puanı değiştiremeyeceğine göre, unut gitsin. Diğerini kazan!

Rod Laver

• Hayatımı yeni baştan yaşayacak olsaydım, topspin oyuncu olurum.

Françoise Durr

BÖLÜM 10
BÜTÜN
AMAÇ
ÖNERİLERİ

BÜTÜN AMAÇ ÖNERİLERİ

La Rochefoucauld gözlemledi ki, “önerilerle bir şey öğrenmeyiz.” Hiçbir cümle, kelime tenis kortunda olanları ifade edemez.

Bunlar tenis tavsiyesi olduğunda, herkes, bir uzman gibi görünür. Bu bölümde, tenis başlıkları ile ilgili iyi tavsiyeleri düşüneceğiz.

Bedava olmasına rağmen, incelemeye değer.

- Yüksek yüzdeli tenis oynayın, rakibinizin her puanı çok çabalayarak kendisinin kazanmasını sağlayın.

Rod Laver

- En iyi vuruşlarınızı kullanmak için fırsatını bekleyin.

Rod Laver

- İhtiyaç duymadıkça riskli vuruş yapmaya çalışma.

Pancho Gonzales

- Sağlam ve akıllı başlayın. Daha sonra saldırın ve güç katın.

Arthur Ashe

- Taktik öğrenmeden önce top kontrolü öğren.

Pancho Segura

- Her zaman topa vurabileceğimin en iyisi ile vurma gayretime inandım, fakat iyi pozisyon alamayan ve sadece topu karşı sahaya atmaya çalışan birçok kız oyuncu ile oynadım. Ben bunu tenis olarak adlandırmı-yorum.

Molla Mallory, 1920

- Her vuruşta winner denemeyin. Doğru zamanı bekleyin.

Bobby Riggs

- Oyunun en cazip yanı saldırmadır. Fakat savunma, zaferin anahtarıdır. Kendinizi kaptırmayın ve topu geri yollayın.

Bobby Riggs

- Rakibiniz oyundan düşmüşse en iyi vuruşlarınızla ve en iyi planla devam edin.

Jimmy Connors

- Her şeyi en çıplak zorunlulukları ile yalınlaştır.

Billie Jean King

- Basitlik, istikrarın anahtarıdır.

W. Timothy Gallwey

- En büyük gücüm, hiçbir zayıflılığımın olmamasıdır.

John McEnroe

- Unutmayın ki file rakibinizden bile daha büyük bir engeldir. Hatalarınızın pek çoğu filede sonuçlanır.

Rod Laver

- Rakibinizi izlemek için asla gözünüzü toptan ayırmayın.

Rod Laver

- Topun rakibinizin raketinden çıkışını izleyin.

Pancho Gonzales

- Servis karşılarken rakibi değil topu izleyin.

Don Budge

- Topu, her an yok olabilecekmiş gibi izleyin.

Pancho Gonzales

- Yenilerle çalışırken şu komutu saatte 30 kez tekrarlarım; gözünü toptan ayırma!

Bill Tilden

- Maçlardan önce güneşte oturmayın, yoksa korta girmeden önce yorulmuş olursunuz.

Vic Braden

- Yavaş başlamayı huy edinin. Isınmanın önemi sadece ara sıra oynayan oyuncular için değildir.

Rod Laver

- Çok yorulduğunuzda koşun. Çok üşüdüğünüzde vücudunuzu esnetin.

Ion Tiriac

- Su içmek için dilinizin dışarı sarkmasını beklemeyin. Tankı doldurmak için mazotunuzun tükenmesini beklememelisiniz.

Brad Gilbert

- Kortta zamanı iyi kullanırım ve duygularımı fazla göstermem çünkü boşuna enerji sarf etmek ve rakibime nasıl hissettiğimi göstermek istemem.

Chris Evert

- Kızgınlık daha iyi oynamanızı sağlar.

Rod Laver

- Önemsiz yanlış çizgi anonsları için kavga etmeyin, fakat çok bariz hatalı anonsların geçiştirilmesine izin vermeyin.

Brad Gilbert

- Topun içeri ya da dışarıda olduğundan emin değilseniz kuşkunuzu rakibin lehinde kullanın.

Rod Laver

- Oyuna kendi ağırlığınızı koyun. Nazikçe ve rakibinizin haklarını da çiğnemen.

Bill Tilden

- Dua ederim ama kazanmak için değil. En iyisini yapma gücüne sahip olmak için dua ederim.

Althea Gibson

- Her maçta, fazla önemsenmeyen bir gerçek vardır; Siz sizsinizdir. Kendinizi tanıyın.

Rod Laver

- Elinde olanla çalış!

Roy Emerson

- Dürüst ol, çok çalış ve eleştirilere çok fazla önem verme.

Nick Bollttieri

- Galipler galip görünüşüne sahiptirler, kendinizi güvenli hissetmeseniz de, kendine güvenen bir imaj gösterin.

Stan Smith

- Bir şampiyon her zaman kendine üstün bir hava verir.

Ann Haydon Jo

- Bahanelerini kendine sakla ve rakibine başarısından dolayı saygı göster.

Harry Hopman

- Tenis, ruh sağlığımı korumama yardım eder.

Virginia Wade

- Tenise dair söyleyebileceğim tek şey; bu oyunu oynamayı her zaman sevdiğim.

Virginia Wade

- Tenise dair bir vasiyette bulunmak isteseydim, bu, kortta biraz gülmenin de yer alması olurdu.

Laurie Pignon

- Tenisi yenilme olmadan ve keyif verdiği için oynayın ya da hiç oynamayın.

Bill Tilden

BÖLÜM 11

DİĞER

GERÇEKLER

TENİS SEVGİSİ, TOPLAR VE TENİSİN DİĞER
GERÇEKLERİ ÜZERİNE GÖZLEMLER

Görüş ve tavsiyelerden oluşan derlemelerle bitiriyoruz. Keyfini çıkarın!

- Kalabalıklar ve izleyiciler olmadan yaşayabilirim. Ama tenisi oynamam gerekli ve her zaman oynayacağım da, kimsenin izlemediği bir parkta bile olsa.

Billie Jean King

- Tenisin mahkumu olmayın. Hayatınızda bir denge olsun.

Monica Seles

- Verebileceğim en iyi tenis tavsiyesi: Tenisi keyif olarak görün.

Jimmiy Connors

- Israr ediyorum, tenis oyna! Tenis her bireyin öğrenebileceği en değerli spordur, golf'den bile daha çok.

Bill Tilden

- En üst 20 oyuncunun ilk seti aldıktan sonra maçı kazanma yüzdesi 89,6'dır.

Association of Tennis Professionals

- İyi tenisin anlamı mutlaka topa vurmaktır. İyi tenis, doğru zamanda doğru vuruşu yapmaktır.

Harry Hopman

- Doğru yere yapılan kötü bir vuruş, yanlış yere yapılan en harika vuruştan daha iyidir.

Bill Tilden

- Daha fazla lob yap.

Rod Laver

• Raketini açarken düzeltilmesi gereken çok fazla şeyiniz olabilir ama düzgün bir tutuş ömür boyu sizinle kalacaktır.

Vic Braden

• Bazen erken kaybederim, daha sonraki hafta herkesi yenerim. İstikrar zamanla elde edilir.

A Young Boris Becker

• Pek çok ortalama oyuncu tanırım, kanal değiştirir gibi raket değiştirirler. Yeni bir raket çıkar, oyunlarında dünya kadar şey değişecekmiş gibi gider alırlar. Genellikle değişmez!

Rod Laver

• Smaç vururken bir an bile tereddüt edersen, topa hiç vuramayabilirsin.

Roy Emerson

• İyi hareket edenler, sakın ve seri olarak raketini açanlar ve vuruş ağırlığını iyi kullananlar, topu karşılarırken vücutlarıyla mücadele etmeyenler çok nadir sakatlanan oyuncularlardır.

Roy Emerson

- Sadece saygınlığını rüzgara at ve oyundan başka hiçbir şeyi düşünme.

Suzanne Lendl

- Karınız ya da kocanızla çift oynamak çok zor olabilir!

Chris Evert

- Kaybetmek, tenis kortunda başkasına hediye ettiğin puanların doğal bir sonucudur.

Johnny Ca

- Tenis adabı, çevrenizdeki kişilere kendinize gösterilmesini beklediğiniz saygının aynısını göstermektir.

Roy Laver

- Tenisteki nazik tavırlar başlarda bana çok saçma gelmişti, ama zamanla hoşuma gitmeye başladı. Anladım ki, kortta bir leydi gibi yürüebilirsiniz, herkese nazik olabilirsiniz ama yine de bir kaplan gibi oynayabilirsiniz.

Althea Gibson

- Tenis adabı çizgi kararlarında önemlidir. Tenise başladığım andan itibaren benim felsefem; çok tereddütlü durumlarda kararı rakipten yana vermek olmuştur.

Roy Emerson

- Ne şekilde olursa olsun yenmek için dürüst olmayan yola başvurulursa, bu sporun sonu olur.

Jean Borotra

- Sportmenlik tenisin özüdür!

Rod Laver

- Zevk için oynayan oyuncular, genellikle çok koşan ve az düşünen oyunculardır.

Brad Gilbert

- Tenis oyuncusu bir İsviçre saati gibidir. İçinde 250 tane minik çark vardır ve bir tanesi düzgün çalışmazsa başınız derttedir.

Ion Tiriac

- Oyuncuların av olduğu dört durum vardır:

Zayıf hazırlanma,

Fazla güven,

Hatalı vuruş seçme,

Sinirlilik.

Brad Gilbert

- Kortta, vücudunu garip hareketlerle kötü kullananlar gözü rahatsız ederler.

Bill Tilden

- Genç tenisçilere tavsiyem, iyi tenis maçları izlemeleri ve eski yıldız tenisçilerin iyi vuruşlarını kopyalamaları.

Bill Tilden

- Tavsiyeler bir düzine on kuruş gibidir. Çalışabilir önerilere başvurmanın zorluğu, yeni bir davranış kalıbını yerleştirme gibidir. (tavsiyeler beş para etmez). Asıl zor olan tavsiyeleri çalışır bir şekilde uygulamak, bir davranış kalıbını yenisi ile değiştirebilmektir.

W. Timothy Gallwey

- Kendine güvenmenin sözcüklerle çok bağlantılı olduğunu sanıyorum. Siz kendinizi nasıl tanımlıyorsanız öylesinizdir. Çocuklarınız onları nasıl tanımlıyorsanız öyle olacaklardır. Sözcükler önemli ve güçlüdür.

Margaret Smith Cou

- Güvenini kaybedersen her şey uçup gider.

Ilie Nastas

- Süslü oynamak zorunda değilsin. En iyi oyun, en basit oyundur.

Vic Braden

- İyi denge iyi kontrol demektir. Ben, her zaman bale eğitimi almış kişilerden iyi bir tenisçi olacağımı düşün-müşümdür.

Roy Emerson

- İyi oyuncuyla ortalama oyuncu arasındaki en önemli fark, fileyi aştığı anda topu okuma yeteneğidir. Toptaki spin, hız... Nereye hamle yapmanız gerektiği, raketi ne kadar hızlı açmanız ve ne yapmanız gerektiği!

Roy Emerson

- Tenis maçları fizik kondisyon, cesaret, akıl, deneyim ve vuruşlar sonunda kazanılır yada kaybedilir. Şans, gerçekte ma sonuçlarında fazla rol oynamaz.

Bill Tilden

- Daha iyi tenis oynayan, karşılığında maddi ve manevi olarak en güzel şekilde ödüllendirilir.

Bill Tilden

- Pişmanlıklarım sadece daha fazla çabalamamış olmamdır.

Louise Brouth

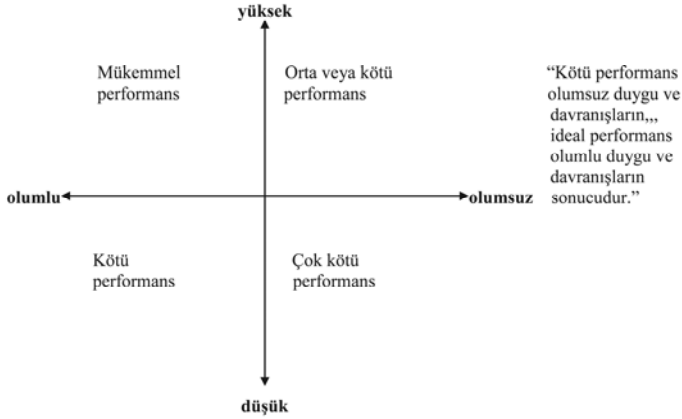
- Bittikten sonra, tenis maçını geri getiremezsiniz ama ondan çok şey öğrenebilirsiniz.

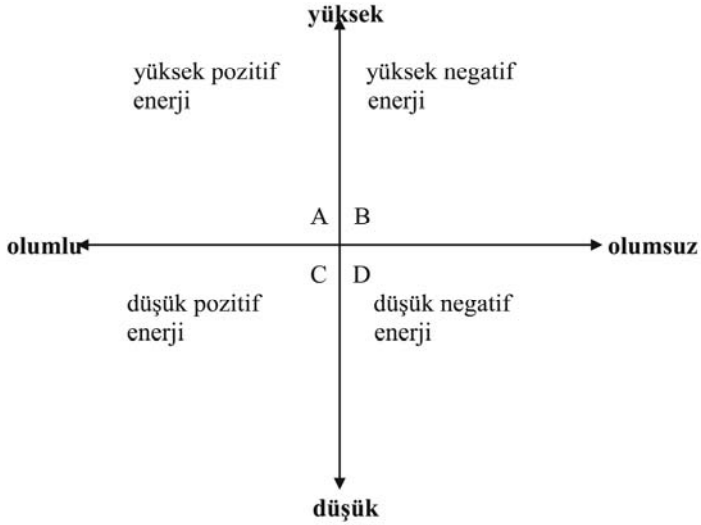
Rod Laver

- Duyabileceğim tek pişmanlık, yeterince tenis oynamadan ölmek olabilir.

Jean Borotra

BÖLÜM 12
İDEAL
PERFORMANS
DURUMU





Olumlu Enerji

- Zevk
- Eğlence
- Sevgi
- Karahlık
- İyimserlik
- Gurur
- Meydan Okuma
- Takım Ruhu
- Motivasyon

Olumsuz Enerji

- Acı
- Kızgınlık
- Kaygı
- Nefret
- Korku
- Gerilim
- Kötümserlik
- Baskı
- Hayal Kırıklığı

İ.P.D belirleyen "mutluluk" ve "çoşku" durumu, ikicisi bunun derecesini belirleyen, "yükseklik" ve "düşüklük" durumudur. Grafikte A bölgesi ideal performansın oluştuğu durumdur. Bu durumda maximum bir verim ve mükemmel sonuç vardır.

İ.P.D



Ali Ercan ATMACA

MİLLİ TAKIM VE TTF GÖREVLERİ

16 - 10 Ekim 2004 KKTC 14 Yaş Doktor Fazıl Küçük Oyunları

11 - 13 Şubat 2005 RUSYA 14 Yaş Avrupa Takım Şampiyonası

24 - 30 Temmuz 2005 ÇEK CUM. 18 Yaş Avrupa Takım Şampiyonası

24 - 30 Temmuz 2006 İTALYA 16 Yaş Avrupa Ferdi Şampiyonası

9 - 11 Şubat 2007 RUSYA 16 Yaş Avrupa Takım Şampiyonası

23 - 30 Temmuz 2007 RUSYA 16 Yaş Avrupa Ferdi Şampiyonası

08 - 11 Şubat 2007 İTALYA 16 Yaş Avrupa Takım Şampiyonası

8 - 25 Temmuz - 1 Ağustos 2008 İSPANYA 16 Yaş Avrupa Takım Şampiyonası

2002 – 2004 TTF Eğitim Kurulu Üyesi

2006 – 2009 16 - 18 Yaş Millî Takımlar Teknik Sorumlusu

2007 – 2009 TTF Teknik Komite Üyesi

SERTİFİKALAR

- 1990 ANKARA TTF Monitör Antrenörlük Kursu
1990 ANKARA TTF Monitör Antrenörlük Kursu
1990 İSTANBUL TTF 1. Kademe Antrenör Kursu
1994 ANKARA ITF Intrenational Coaching Programme
1996 İSTANBUL ITF International Coaches Workshops
1997 ANKARA GSGM Milli Takım Antrenörleri Dopingle Mücadele Semineri
2002 ANTALYA TTF Antrenör Gelişim Semineri
2002 ANKARA TTF Antrenör Gelişim Semineri
2003 ANTALYA ITF International Coachec Workshops
2003 ANTALYA IOC Technical Course for Coaches
2003 ANTALYA ITF Level II Coaches Certificate
2003 DENKLİK TTF 3. Kademe (Kıdemli) Tenis Antrenörlük
2003 ANKARA TTF Uluslararası Antrenör Gelişim Semineri
2003 ANKARA TTF Uluslararası Antrenör Gelişim Semineri
2004 İSTANBUL TTF Uluslararası Antrenör Gelişim Semineri
2004 ANKARA TTF Uluslararası Antrenör Gelişim Semineri
2004 ANKARA TTF Uluslararası Antrenör Gelişim Semineri
2005 ANKARA GSGM Tekerlekli Sandalye Tenisi Antrenör Semineri
2005 ANTALYA ITF 14. Worldwide Coaches Workshop
2007 ANKARA TTF Biomekanik ve Tenis Uygulamaları Çalıştayı

2007 ANTALYA TTF Uluslararası Antrenör Gelişim Çalıştayı
2008 ANKARA TTF Cardio Tenis Çalıştayı
2008 ANKARA TTF Uluslararası Oyna ve Oyunda Kal Çalıştayı
2008 İSTANBUL TTF Uluslararası Antrenör Gelişim Semineri
2008 ANKARA Türkiye Tenis Federasyonu 4. Kademe (Teknik Direktör)

TTF : Türkiye Tenis Federasyonu
ITF : Uluslararası Tenis Federasyonu
GSGM : Gençlik Spor Genel Müdürlüğü
IOC : Uluslararası Olimpiyat Komitesi
TED : Türkiye Tenis Antrenörleri Derneği



