

ورزش راکتی

ورزش تنیس از جمله رشته‌های راکتی است که هم به صورت انفرادی و هم به شکل دو نفری برگزار می‌شود. شاید فکر کنید که برای انجام آن، به وسایل و راکتی گران قیمت نیاز دارید. اما بد نیست بدانید، حدود ۸۰۰ سال قبل که این ورزش اختراع شد، به جای تور از یک طناب بین دو بازیکن استفاده می‌شد و بازیکنان به جای راکت، از کف دست خود استفاده می‌کردند. بعدها به جای کف دست، از یک تخته استفاده شد. اگر زمینی صاف در اختیار داشتید، با کمترین امکانات می‌توانید این بازی را در آنجا انجام دهید. البته باید قوانین آن را به خوبی بدانید.



وسایل بازی تنیس

راکت



مهم‌ترین وسیله بازی تنیس راکت است. هر راکت از دستگیره، دسته و سر تشکیل می‌شود. در سر راکت (قاب راکت) شبکه‌ای توری شکل وجود دارد که از جنس نایلون است. قسمت سر راکت که ضربه با آن زده می‌شود، باید تخت باشد. وزن راکت مردان ۳۵۰-۴۰۰ گرم و راکت زنان و نوجوانان ۳۰۰-۳۵۰ گرم و حداکثر ارتفاع راکت ۷۹ سانتی‌متر است.

زمین تنیس

مسابقه‌های تنیس روی سه نوع زمین انجام می‌شوند: زمین چمن، خاک آجری، و زمین سخت که این زمین‌ها به رنگ‌های متفاوتی چون آبی و بنفش وجود دارند. مستطیلی که زمین تنیس را تشکیل می‌دهد، دو اندازه متفاوت دارد. در مسابقه‌های انفرادی طول زمین ۲۳/۷۷ و عرض آن ۸/۲۳ متر است. در این مسابقه‌ها، دو مستطیلی که در دو کناره سمت راست و چپ هر نیمه زمین تنیس وجود دارند، محوطه بازی محسوب نمی‌شوند و برخورد توپ به این مناطق «اوت» است. اما این دو مستطیل در مسابقه‌های دو نفره جزئی از نیمه زمین به حساب می‌آیند. به این ترتیب، عرض زمین تنیس در بازی‌های دو نفره به ۱۰/۹۷ متر افزایش می‌یابد. همه خط‌های زمین ۵ سانتی‌متر است و این خط‌ها نیز جزء زمین بازی محسوب می‌شوند.



توپ

توپ تنیس از جنس لاستیک و به قطر ۶/۴ تا ۶/۸ سانتی‌متر است. روی توپ تنیس از گُرک (نمد) پوشیده شده است تا فشار هوا آن را از بین نبرد. وزن توپ باید بین ۵۶/۷ گرم تا ۵۸/۵ گرم باشد و اگر این توپ از ارتفاع ۲۵۴ سانتی‌متری روی سطح بتنی رها شود، باید بین ۱۳۵ تا ۱۴۷ سانتی‌متر بالا بیاید. برای اینکه مشخص شود یک توپ پر فشار برای برگزاری مسابقه مناسب است یا خیر، آن را ۶۰ روز در محل برگزاری مسابقه قرار می‌دهند تا تغییرات احتمالی روی آن مشاهده شود.



لباس

بیشتر مردان تنیس‌باز (تنیسور) پیراهن آستین کوتاه یا بی‌آستین، شلوارک بلند و کتانی ورزشی با کف لاستیکی می‌پوشند. آن‌ها در انتخاب رنگ لباس خود آزادند.



نقش باران در تنیس

با توجه به برگزاری مسابقات تنیس در فضای باز، در بسیاری اوقات بارش شدید باران موجب توقف مسابقه می‌شود. هرگاه شدت باران به حدی باشد که بر روند بازی تأثیر بگذارد، مسابقه متوقف می‌شود و بازیکنان به سرعت به رختکن می‌روند. پس از توقف باران، مسابقه ادامه می‌یابد.

گیم و ست

مسابقات تنیس در سه دست «ست» و در برخی مسابقات در پنج ست برگزار می‌شوند. هر دست وقتی به پایان می‌رسد که یکی از شرکت‌کننده‌ها برنده شش «گیم» شود. اما اگر دو تنیس‌باز پنج ست را به سود خود خاتمه دهند (جفت پنج شوند)، برنده کسی است که در هفت ست به پیروزی برسد.

روش سرویس‌زدن

محدوده‌ای که بازیکن می‌تواند از آنجا سرویس بزند، ۴/۱۲ متر (۴ متر و ۱۲ سانتی‌متر) از انتهای سمت چپ یا راست عرض زمین است. بازیکن برای زدن سرویس پشت خط عرضی زمین خود قرار می‌گیرد و توپ را به قسمت مخالف زمین حریف می‌زند. مثلاً اگر زننده سرویس در نیمه راست زمین خود ایستاده باشد، باید ضربه را به گونه‌ای بزند که وارد بخش چپ زمین حریف (از نگاه زننده ضربه) شود. گیرنده توپ می‌تواند در هر قسمت از زمین خود که تمایل دارد، بایستد. در تنیس تمام ضربه‌ها باید یک‌ضرب به زمین حریف برگردانده شود.

نحوه امتیازدهی در هر گیم

هر بازیکنی که توپ را در زمین حریف قرار دهد و حریف نتواند آن را برگرداند، ۱۵ امتیاز می‌گیرد. تکرار این کار برای دومین بار، امتیاز بازیکن را به ۳۰ می‌رساند. سومین ضربه موفق، این امتیاز را به ۴۰ می‌رساند. موفقیت در ضربه بعدی موجب پیروزی در یک گیم می‌شود. در صورت تساوی ۴۰-۴۰ دو بازیکن در یک گیم، بازی آنقدر ادامه پیدا می‌کند که یکی از بازیکنان دو بار پیاپی امتیاز بگیرد و گیم را به سود خود خاتمه دهد.



اسکن کنید و با توپ تنیس بیشتر آشنا شوید.