

# TENİS

## TENİS RAKET SEÇME KURALLARI



**Dr. Funda KOÇAK**  
**Ankara Üniversitesi**  
**Spor Bilimleri Fakültesi**



# RAKET İÇİN DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

---

- Raketin ağırlığı
- Raketin denge noktası
- Kafa büyüklüğü
- Kordaj sıklığı
- Grip ölçüsü

# RAKET AĞIRLIĞI

---

- Ağır bir raketi hareket ettirmesi daha zor olur ve raketle ani hareketler yapmanız zorlaşır,
- Hafif raketler ise daha hızlıdır ve file önü oyunlarda daha etkilidir, çünkü ani vuruşlar yapmanız daha kolaydır.
- Hafif raketler sert gelen toplar karşısında bileğinizi ve dirseğinizi daha çok zorlarken, ağır raketler sert toplar karşısında çok fazla sarsılmaz ki, bu bilek ve dirsek sağlığınız için iyidir.
- Ağır raketler topa daha fazla güç aktarır ve top daha hızlı gider.
- Hafif raketlerle, ağır raketlere kıyasla daha hızlı vuruşlar yapabilirsiniz.
- Yeni başlayan oyuncular hafif raketler tercih etmelidir.

# RAKET BOYU

---

- Tenis racketlerinin boyu maximal limitlerin içinde kalmak şartıyla,
- Yetişkinler için 27 inç boyundadır.

(1 inç :2,54cm ve 27" = 68,58cm )

# RAKET AĞIRLIĞI

---

- Raketler genelde 250-350 gram arasındadır. 250-280 gram raketler için hafif.
- 280-310 gram için orta
- 310 gramdan büyük raketler için ağır diyebiliriz.

# RAKETİN DENGİ NOKTASI

---

- İşaret parmağınızı tam raketin kafası ile boynunun birleştiği yere koyduğunuzda eğer kafa tarafı aşağı eğiliyorsa buna kafa ağır (head heavy),
- Eđer sap kısmı aşağı eğiliyorsa buna kafa hafif (head light) raketler denir.

# RAKET KONTROLÜ

---

- Kafa ağır raketler, topa daha fazla güç aktarıırken, kontrol etmesi daha zordur.
- Bu tür kafa ağır raketler, rakete gücünü tam olarak aktaramayan yeni başlayan oyuncular için idealdir.
- Kafa hafif raketler ise gücünü rakete zaten aktarabilen, fakat rakete tam hakimiyet isteyen oyuncular içindir. Yani topu tam istediği noktaya atabilecek, spinli vuruşlar yapabilecek oyuncuların tercihidir.

# RAKET KAFASI

---

- Genelde denge noktası 33cm olan raketler dengeli.
- $33 >$  kafa ağır,
- $33 <$  küçük raketler ise kafa hafif raketlerdir. Ama bu değerler ortalama değerlerdir ve raketten rakete değişir bu sebeple elimizle kontrol etmeliyiz.



# KAFA BÜYÜKLÜĞÜ

---

- Büyük kafa racketlerde (105 inç ve üzeri) sweetspot, yani vuruşlarda topa optimum güç ve kontrol sağlayan nokta daha büyüktür.
- Daha hata affedici racketlerdir (Topa vurayım da bir şekilde karşıya geçsin mantığına uygundur)
- Ayrıca büyük kafa racketler topa daha fazla güç aktarırlar. Fakat kafa küçüldükçe kontrol ve manevra kabiliyeti artar. Bu nedenle usta oyuncular daha küçük kafalı racketleri tercih ederler.
- Çünkü iyi oyuncular zaten topla racketi sweet spot noktasında buluşturabilirken, yeni oyuncular için bu daha zordur.

# KAFA BÜYÜKLÜĞÜ

---

- Bu nedenle yeni oyunculara 110 inç kafa raket önerilir.
- Ustalaştıkça 105, 102, 98,93 kafa raketleri kullanmaya başlamalısınız.

# KORDAJ SIKLIĞI

---

- Raketin içindeki tellere kordaj denir
- 16×18, 16×19, 18×20 gibi kordaj sıklıkları vardır. Daha sık bir kordaja sahip rakette topa daha fazla tel temas eder ve bu da daha fazla kontrol sağlar,
- Açık kordajlarla ise daha spin-slice vuruşları yapmak daha kolaydır.
- Açık kordajlar daha konforludurlar.
- Açık kordajlar daha çabuk yıpranır ve koparlar.

# KORDAJ

---

- Yeni oyuncular için 16×18 gibi açık kordaj daha çok önerilir.

# GRİP ÖLÇÜSÜ

---

- Grip, raketin sap kalınlığıdır.



# İDEAL RAKET

---

- Genel kural raketi elinize aldığınızda parmaklarınız ve avucunuz birbirine temas etmeyecek kadar az bir boşluk kalmalıdır.
- Grip ölçüleri küçükten büyüğe 1,2,3,4,5 olarak adlandırılır.
- Küçük grip çok sıkıntı değildir.
- Üzerine ek bir grip sararak kalınlaştırırsınız ama kalın gripli bir raket alırsanız geri dönüşü olmaz.

# BAŞLANGIÇTA

---

- Teniste bilinmiş markaların ucuz raketleri ile başlanabilir.
- Head, Wilson, Babolat, Dunlop, Prince

# İDEAL RAKET

---

- Ayrıca yeni başlayanlar için ideal raketler
- büyük kafalı: 105-110 inç
- hafif, 280 gramdan hafif,
- kafa ağır,
- seyrek kordajlı olmalı.



---

# Dinlediđiniz için teŖekkürler

**Dr. Funda KOÇAK**  
**Ankara Üniversitesi**  
**Spor Bilimleri Fakóltesi**

