



## سرشناس ترین تنیس باز ها

خیلی ها تنیس را به طور حرفه ای دنبال می کنند و به عنوان نفر اول تنیس در دنیا معرفی می شوند. فدراسیون جهانی تنیس هم یک جدول رده بندی دارد که هر بار آن را بر اساس مسابقه های برگزار شده و امتیاز بازیکن ها آپدیت می کند تا رقابت بین تنیسور های حرفه ای در جهان داغ و داغ تر شود. در ادامه ۴ چهره معروف و تاثیر گذار تنیس در جهان را معرفی می کنیم.

### رافائل نادال ملیت: اسپانیایی

رافائل نادال برای اسپانیایی هایک اسطوره است. او به همراه نوواک جوکویچ ۳۶ عنوان رکورد قهرمانی در مسابقات مسترز دارد. نادال از کودکی تنیس و فوتبال را به طور حرفه ای دنبال کرده و در نهایت در ۱۲ سالگی فوتبال را کنار گذاشت تا بتواند همه تمرکزش را روی تنیس بگذارد. او هم اکنون یکی از سهام داران باشگاه فوتبال رئال مایور کاست.

### ماریا شارپووا ملیت: روسی

ماریا شارپووا تنیسور سرشناس روسی ۵ عنوان قهرمانی جهانی در کارنامه اش دارد. او از ۱۴ سالگی به دنیای تنیس حرفه ای پا گذاشت و در سال ۲۰۰۲ وقتی که به فینال مسابقات جوانان اوپن استرالیارسید، جوان ترین تنیس باز تاریخ شد که به این مهم دست یافت. شارپووا سال ۲۰۲۰ از دنیای تنیس حرفه ای خداحافظی کرد.

### اندی ماری ملیت: اسکاتلندی

علاقه اندی ماری به تنیس از راکتی که مادرش در ۳ سالگی به او هدیه داد شروع شد. او تنیس را به صورت پیگیرانه و جدی دنبال کرد تا به یکی از شماره یک های جهان در تنیس تبدیل شد. ماری دارنده چندین مدال در المپیک های تابستانی است و جزو ۱۰ نفر برتر جدول رده بندی فدراسیون جهانی تنیس است.

### آندره آگاسی ملیت: ایرانی-آمریکایی

آندره آگاسی یکی از بر افتخارترین و مشهورترین قهرمانان تنیس در دنیاست. او از ۱۶ سالگی وارد مسابقات حرفه ای شد و یکی از شش بازیکنی است که به همه گرنداسلم های تنیس (مهم ترین مسابقات تنیس) راه یافته است. آندره فرنزد امانوئل آگاسی بوکسور سابق تیم ملی بوکس است که در جوانی به آمریکا مهاجرت کرده است.

### خواهران ویلیامز ملیت: آمریکایی

حتی اگر از دنبال کننده های تنیس نباشید، نام خواهران ویلیامز در تنیس به گوش تان خورده است. ونوس و سرنایلیامز دوتنیسور حرفه ای و شناخته شده در جهان هستند که تنیس را با مربیگری پدرشان رچارد ویلیامز شروع کردند و گاهی در مسابقات به عنوان حریف روبه روی هم قرار می گرفتند. هر کدام از این دو خواهر در دوره ای از زندگی حرفه ای خود در رتبه یک تنیس جهان جای گرفته اند. داستان زندگی این دو خواهر و ورزشان به تنیس آن قدر الهام بخش بود که رینالدو مارکوس گرینو تصمیم گرفت یک فیلم سینمایی به نام «شار، رچارد» را بر اساس آن کارگردانی کند. این فیلم در جشنواره های مختلفی تحسین شده و ویل اسمیت بازیگر نقش اصلی آن است که به تازگی هم اسکار گرفت و ماجرای

سیلی زدنش در مراسم پر حاشیه شد.

**امیر جدیدی، هومن سیدی و ...**

چهره های زیادی در جهان هستند که به تنیس علاقه دارند اما به پای درجه یک های این رشته ورزشی نمی رسند. امیر جدیدی بازیگر شناخته شده سینما و تلویزیون یکی از آن هاست. در کارنامه سینمایی اش برای بازی در دو فیلم تنگه ابوقریب و عرق سرده جایزه بهترین بازیگر نقش اول مرد از سی و ششمین جشنواره فیلم فجر دیده می شود. او قبل از بازیگری، مربی تنیس هومن سیدی دیگر بازیگر معروف سینما و تلویزیون بود و مدت ها به او آموزش تنیس می داد تا این که به پیشنهاد سیدی، ابتدا در تئاتر در سال ۸۹ به روی صحنه رفت و بعد از آن هم وارد سینما شد.

جدیدی بازیگری را شروع کرد اما تنیس را رها نکرد و این دو حرفه را کنار هم ادامه داد تا جایی که سال ۹۸ با تیم طاق کسری در جام حذفی تنیس شرکت کرد و ۲۹ اسفند ۹۹ سر مربی تیم ملی در اردوی انتخابی دعوتش کرد تا حضورش در تیم انگیزه ای برای دیگر

تنیسور ها باشد. مربی تیم ملی تنیس در همین باره گفت: «او قبل از این که بازیگر شود، تنیس بازی می کرد و در مسابقات مختلف هم حضور داشت. از طرفی جدیدی وقتی در مسابقات هم حضور داشته باشد حال و هوای بهتری به رقابت ها می دهد. جدیدی در مسابقات مختلف شرکت کرده و من هم با او صحبت کردم اما آسیب دیدگی در دستش دارد که باید با پزشک مشورت کند.» جدیدی هم درباره فعالیتش در این رشته ورزشی گفته: «نه این که به خواندن و بازیگری علاقه نداشته باشم و لی به اندازه علاقه ورزشی ام نبوده. اخبار مربوط به تنیس را خیلی دنبال می کنم و مربی حرفه ای این رشته هستم. کلا زندگی من اگر سر کار نباشم، تنیس است. تنیس بازی می کنم، می دوم و بدن سازی می کنم، تقریبا جنازه ام را به خانه می برم.»



## برای یادگیری تنیس چقدر

## باید هزینه کنیم؟

هزینه کلاس های تنیس در باشگاه های خصوصی و دولتی متفاوت است. این باشگاه ها تجهیزات مورد نیاز را در هنگام برگزاری کلاس در اختیار تان قرار می دهند. قیمت کلاس های تنیس بسته به این که چند نفر در کلاس حضور دارند به خصوصی، نیمه خصوصی و عمومی تقسیم می شود و قیمت کلاس ها با ترتیبی که گفته شد از زیاد به کم تغییر می کند. قیمت هایی که در ادامه از آن ها می گوئیم حاصل تماس با چند باشگاه خصوصی و نیمه خصوصی است.

### باشگاه خصوصی

کلاس بد میتون در باشگاه ها معمولا به صورت ترم برگزار می شود. هر ترم ۱۰ جلسه یک ساعته است و هزینه شرکت در این کلاس ها برای هر نفر با مربی درجه یک ۲ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان و با مربی درجه ۳، یک میلیون و ۵۰۰ هزار تومان است. هزینه این کلاس ها برای نوجوان و بزرگ سال یکسان است.

### باشگاه نیمه خصوصی

کلاس های این باشگاه هم به صورت ترم های ۱۰ جلسه ای برگزار می شود. با این تفاوت که تقسیم بندی به شکل دیگری است. برای حضور در کلاس های خصوصی یک میلیون و ۸۰۰ هزار تومان، کلاس های نیمه خصوصی که در آن تعداد شرکت کننده ها بیشتر است یک میلیون تومان و برای کلاس های عمومی ۶۰۰ هزار تومان باید بپردازید و در این باشگاه هم قیمت کلاس های بزرگ سال و نوجوان تفاوتی ندارد.

## هدیه تنیس به بدن؛

## کالری سوزی و

## پیشرفت مغز

آیا ورزش تنیس به سلامت بدن کمک می کند؟ این شاید سوال خیلی ها باشد که با خواندن این بخش به پاسخ آن می رسند. افرادی که ۳ ساعت در هفته تنیس بازی می کنند خطر مرگ را به قدر دلیلی به نصف کاهش می دهند. همچنین تنیس بازاها از نظر انرژی، خوش بینی و عزت نفس امتیاز های بیشتری را در آموزش های روان شناختی کسب کردند. این نتیجه مطالعات دکتر بارگر از دانشگاه هاروارد است. تنیس ورزشی است که به هوشیاری و تفکر تاکتیکی نیاز دارد، ممکن است ارتباطات جدیدی بین اعصاب مغز ایجاد کند و در نتیجه می تواند باعث پیشرفت مداوم مغز در طول عمر شود. مطالعات نشان می دهد تنیس رقابتی نسبت به ایروبیک، اسکیت درون خطی یا دوچرخه سواری، کالری بیشتری را در بدن فرد می سوزاند و همچنین رشد ذهنی و عاطفی را تحریک می کند. بنابراین تنیس رقابتی می تواند یکی از گزینه های اصلی کسانی باشد که دنبال کالری سوزی به وسیله یک ورزش هیجان انگیز هستند.

# بزن بریم تنیس!

**پرونده ای درباره چند و چون ورزش تنیس، از قیمت تجهیزات و کلاس هایش تا قوانین و فواید آن و سرشناس ترین تنیسور های جهان**

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

پرونده

چشم روی هم بگذارید، تابستان و روز های گرم و بلند آن از راه می رسد و تلاش برای پر کردن هر چه هیجان انگیز تر اوقات فراغت، رونق می گیرد. تنیس یکی از ورزش هایی است که می توان روز های بلند بهار و تابستان را با آن سر کرد و زیاد هم خسته نشد. روایت های مختلفی درباره این که سر و کله تنیس از کجا پیدا شده است، وجود دارد. بعضی تاریخ نگاران معتقدند که مصریان باستان، یونانی ها و رومی ها نسخه های مختلفی از تنیس را بازی می کردند اما نقاشی یا نوشته ای از ورزشی شبیه تنیس در آن زمان پیدا نشده است. فرانسوی ها هم معتقدند کلمه تنیس ریشه در فعل فرانسوی «تنه» به معنای «بگیر» دارد. چون در گذشته وقتی بازیکن ها تنیس بازی می کردند به یکدیگر می گفتند «تنه... تنه» که در فارسی معادل «بگیر... بگیر» است و به این ترتیب این کلمه آرام آرام جای خود را به کلمه تنیس داده است. در پرونده امروز زندگی سلام قرار است درباره این که چطور می توانید تنیسور شوید، برای شروع این ورزش به چه ابزاری نیاز دارید، چه قوانینی را باید در آن رعایت کنید و از همه مهم تر چقدر برای آموزش و خرید تجهیزات مورد نیاز آن هزینه کنید، اطلاعات کاربردی را با شما در میان بگذاریم.

## ورود عموم به تنیس آزاد است!

تنیس یکی از ورزش هایی است که مردوزن نمی شناسد. در واقع مردانه بودن تنیس یک کلیشه جنسیتی است که با وجود تنیسور های موفق زن در جهان در عمل هم رد شده است. راجر فدرر، سرنایلیامز و ماریا شارپووا جزو کسانی هستند که با شنیدن کلمه تنیس به پادشان می افتیم و بارها از تلویزیون شاهد مسابقات هیجان انگیز و نفس گیر آن ها بوده ایم. آماری در سال ۲۰۱۹ وجود دارد که نشان می دهد از جمعیت نزدیک به هشت میلیاردی زمین، ۸۷ میلیون نفر تنیس بازی می کنند و این رقم معادل ۱/۱۷ درصد از همه جمعیت جهان است که رقم کمی به نظر می آید. برخی معتقدند تنیس با توجه به تجهیزات و هزینه هایی که دارد ورزش لاکچری هاست و شاید این مسئله کم ارتباط به تعداد بازیکن این ورزش در جهان نباشد. ۴۷ درصد از جمعیتی که به آن اشاره کردیم را تنیسور های زن و ۵۳ درصد مرد ها تشکیل می دهند.

## تجهیزات اولیه تنیس و قیمت هایش

اگر پاهای قوی دارید و زور بازوی تان هم خوب است در ادامه برای شروع تنیس به دو وسیله اساسی یعنی راکت و توپ نیاز دارید که می توانید آن را قرض بگیرید یا بخرید. وسایل دیگری مانند اورگrip (بند هایی شبیه لغزش گیر دسته راکت)، رشته های راکت تنیس، آرنج بند و ژانوبند و... وجود دارد که همان اول ضروری نیست و می توانید آن ها را در گام های بعدی بخرید. هر چند برای سلامتی تان، خرید و استفاده از آن ها به شدت توصیه می شود.

### راکت تنیس از ۵۵۰ هزار تا ۱۰ میلیون تومان

در بازار با تنوع و قیمت های متفاوت برای راکت تنیس مواجه می شوید. ارزان ترین راکت تنیس که شامل یک جفت راکت است از حدود ۵۵۰ هزار تومان شروع می شود و به قیمت های تقریبا نجومی ۸ یا ۹ و ۱۰ میلیونی ختم می شود.

### توپ تنیس از ۳۰ هزار تا ۷۵۰ هزار تومان

توپ تنیس به صورت جداگانه از راکت به فروش می رسد. قیمت این توپ ها از حدود ۳۰ هزار تومان شروع می شود. بعضی از شرکت ها توپ های تنیس را به صورت یک های سه و چهار تایی می فروشند که قیمت آن ها از ۳۵۰ تا ۷۵۰ هزار تومان متفاوت است.

### کیف تنیس از ۱۵۰ هزار تا ۴ میلیون تومان

برای نگهداری بهتر و حمل هر جفت راکت به یک کیف مخصوص نیاز دارید. در خور ذکر است که محافظت از راکت در این ورزش، اهمیت زیادی دارد چون کوچک ترین ضربه و آسیب به آن باعث کاهش کیفیت آن در زمان بازی خواهد شد. قیمت این کیف ها بسته به کیفیت اجزایی که در ساخت آن استفاده شده متفاوت است. قیمت این کیف ها بنا به عواملی که گفته شد از ۱۵۰ هزار تومان تا ۴ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان است.

## قوانین تنیس



بازی تنیس در یک زمین مستطیل شکل حدود ۲۴ در ۸/۵ متری برگزار می شود. این زمین معمولا با چمن، خاک رس یا بتن پوشانده شده و به وسیله یک تور که در وسط طول کشیده می شود زمین را به دو نیمه مساوی برای بازی تقسیم می کند. این ورزش را می توان دونفره یا به صورت تیمی (تیم دونفره) بازی کرد. در این بازی باید توپ را با راکت به سمت بازیکن مقابل پرتاب کرد. این کار تا جایی ادامه پیدا می کند که یک نفر نتواند توپ را به سمت حریف خود برگرداند و توپ روی زمین بیفتد. بازی تنیس سه ست دارد و برنده بازی کسی است که بتواند دو ست را ببرد اما هدف بازی انجام شش بازی است و برای ست پایانی، دست کم باید دو امتیاز بین دو حریف تفاوت وجود داشته باشد.

### امتیاز ها در تنیس

امتیاز های بازی ۱۵، ۳۰ و ۴۰ است و هر زمان که یک بازیکن ببرد، ۱۵ امتیاز را از آن خود می کند. این امتیاز در ست بعدی باید به ۳۰ برسد و در ست بعدی به ۴۰ امتیاز. اگر در ست دوم هر دو طرف ۴۰ امتیاز داشته باشند، بازیکن ها باید تا جایی بازی کنند که اختلاف امتیاز شان به ۲ برسد.

## تفاوت تنیس و بد میتون

## چیست؟

تنیس و بد میتون از ورزش هایی هستند که به دلیل نوع بازی و تجهیزات مشترک با هم اشتباه گرفته می شوند. جدا از تفاوت ها در زمین برگزاری و قوانین بازی، تنیس و بد میتون هم تفاوت های دیگری هم دارند. بد میتون نسبت به تنیس ورزش سبک تر و راحت تری است. راکت های تنیس معمولا بین ۲۵۰ تا ۳۶۰ گرم است اما راکت های بد میتون بسیار سبک تر از این مقدار و کمتر از ۱۰۰ گرم وزن دارند. به همین دلیل در دست گرفتن راکت بد میتون برای مبتدی ها آسان تر است. در تنیس بازیکن ها باید از یک توپ به نسبت سخت برای پرتاب به سمت حریف خود استفاده کنند ولی در بد میتون شیء پرتابی یک شاتل کاک (توپ پدار) است که معمولا سر آن از جنس چوب پنبه و از ۱۶ پرغاز، اردک یا پر مصنوعی ساخته شده و بسیار سبک است و به راحتی در باد می چرخد.

## استانداردهای تجهیزات تنیس

راکت طول راکت استاندارد برای بزرگ سالان ۶۹ سانتی متر است و هر چه گلوبی راکت عرضی تر باشد قدرت بیشتری را به بازیکن می دهد. البته شرکت های سازنده راکت هایی با طول بیشتر را پیشنهاد می دهند چون افزایش طول راکت باعث بازی بهتر بازیکن می شود. نکته دیگر در انتخاب راکت، اندازه گریپ (دسته) آن است. برای انتخاب گریپ مناسب باید حداقل خط کف دست تا نوک انگشت حلقه را اندازه بگیرید. گریپ ها بین ۱ تا ۵ شماره گذاری می شوند و شماره ۳ معمول ترین آن هاست. اگر با اندازه گیری متوجه شدید بین دو سایز قرار دارید تر جیحا اندازه کوچک تر را انتخاب کنید و با اورگریپ (بند موقت و نسبتا نازکی که روی دسته راکت