

SİSTEM • HEDEFLER • KURALLAR

SHAPE TENNIS ACADEMY



   / shapetennis
shapetennis.academy

STA 
SHAPE TENNIS ACADEMY
Ataşehir

İÇİNDEKİLER

Giriş • 3
STA Tenis Ekibinin Amacı • 4
STA Eğitim Sistemleri ve Hedefleri • 5
STA Tenis Takıma Katılım • 8
STA Eğitim Sistemi ve Hedefleri • 8
STA Tenis Aidat Kuralları • 10
STA Tenis Performans Turnuva Sistemi • 11
STA Raket ve Kıyafet Sponsorluğu • 11
STA Tenis Panosu • 11
Teniste TTF Müsabaka Kategorileri • 12
STA Performans Tenis Antrenman Gruplarının Kriterleri • 12
STA Tenis Eğitim Devreleri • 16
STA Sporcularından Beklenen Davranışlar • 18
Tenis Sporcusu Lisans İşlemleri • 19
Sporcularımızın Çantalarında Bulunması Gereken Malzemeler • 19
Antrenmanlarda Uyulması Gereken Kurallar • 22
Duyurular • 22
Deplasman ve Turnuva Kuralları • 23
Tenis Fitness Antrenmanları • 23
Sporcu Beslenmesi • 24
Sporcular İçin Temel Beslenme İlkeleri • 24
Tesis Kullanım Kuralları • 28

GİRİŞ

Shape Tennis Academy'e hoş geldiniz!

Her yaştan tenis oyuncusuna; doğru teknik, taktik ve beceri ile performansının maksimumunu ortaya koyma, tenis farkındalığı kazandırma ve eşsiz bir deneyim kazandırma hedefi ile hizmet veren Shape Tennis Academy, Türkiye ve uluslararası ölçekte örnek bir model olmayı amaçlamaktadır.

Profesyonel yönetici ve deneyimli antrenör kadrosu ile tenis dünyasında kalıplaşmış anlayışları sorgulamaya, görünenin ötesine ulaşmaya ve gelecek vizyonu ile yeni bir tenis felsefesi inşa etmeye yönelik çalışmalar ortaya koyan kulübümüz, ülkemizin tenis potansiyelinin inovatif yaklaşımlarla karşılığını bulacağına inanmaktadır.

Vizyonumuz; uluslararası seviyede tenis oynayacak oyuncular yetiştirmek ve bu sporcuların kulübümüz ve ülkemiz adına yarışmalarını sağlamak, başarılı olmaları için tam destek vermektir.

Misyonumuz; Türk tenisine Olimpiyat ruhuna uygun yeni sporcular yetiştirmek, bölgesel, ulusal ve uluslararası müsabakalara hazırlamaktır.

Önceliğimiz, ülkemiz şartlarında geleceğimiz çocuklarımızın akademik eğitimlerini ve tenis branşını paralel doğrultuda götürerek performanslarını en üst seviyeye taşımaktır. "Çocukların, duyduklarını ve söyleneni değil, gördüklerini uyguladıkları" gerçeğinden hareketle; sporcularımızın öncelikle yaşam, sonra sportif başarı hedeflerine ulaşmalarında, onlara iyi birer model - örnek olmaları yolunda ailelerimizle iş birliğine her zaman açık olduğumuzu hatırlatırız.

Birlikteliğimizin ilk gününden itibaren, sizleri sevgi ile kucaklıyor, STA Ailesine bir kez daha hoş geldiniz diyoruz.

Shape Tennis Academy

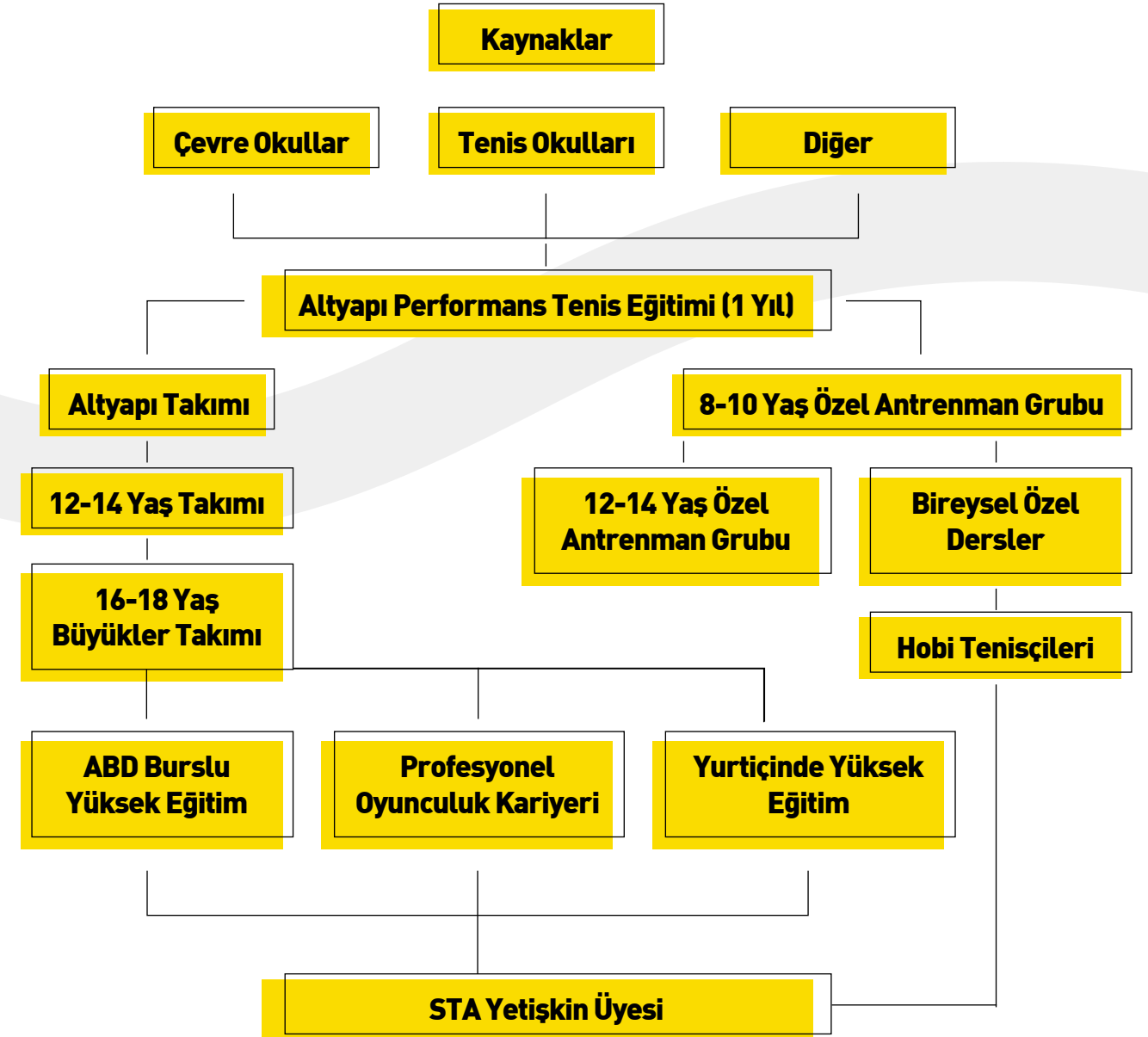


STA Tenis Ekibinin Amacı

Sporu bir yaşam biçimi olarak kabul ederek, sporun ve sporcunun gelişimine katkıda bulunmak, söz konusu sporcuların gelecekte Türkiye'yi temsil edecek sporcular olarak yetişmesinde rehberlik etmektir.

Gelişen dünya sporuna bağlı olarak hizmet verdiğimiz tenis branşlarda, zamana ayak uyduracak, önüne geçebilecek gelişim programları uygulamak ve var olan akademik eğitim sistemi içerisinde yapılabilecek en iyi performans tenis eğitimini verip, performans tenisçileri yetiştirmektir.

STA Eğitim Sistemi ve Hedefleri





STA Tenis Takıma Katılım

Tenis takımlarımız kaynak olarak yaz ve kış okulları, çevre okullar ve diğer okullardan gelen sporcu adaylarımız kullanılmaktadır. Alt yapı aday kadrolarımıza sporcu seçimimiz yıl boyunca tenis okullarına devam eden sporcular arasından her yıl eylül ve ekim aylarında yapmaktayız. Bunun dışında belirlediğimiz sporcu adayların sezon içerisinde de takımda uygun yerlere yerleştirebiliriz.

Başka kulüplerden gelen sporcuları da takıma kazandırabilmekteyiz. Dışarıdan müracaat eden adaylar antrenörlerimiz tarafından test edilerek takıma dahil olup olmayacaklarına karar verilmektedir.

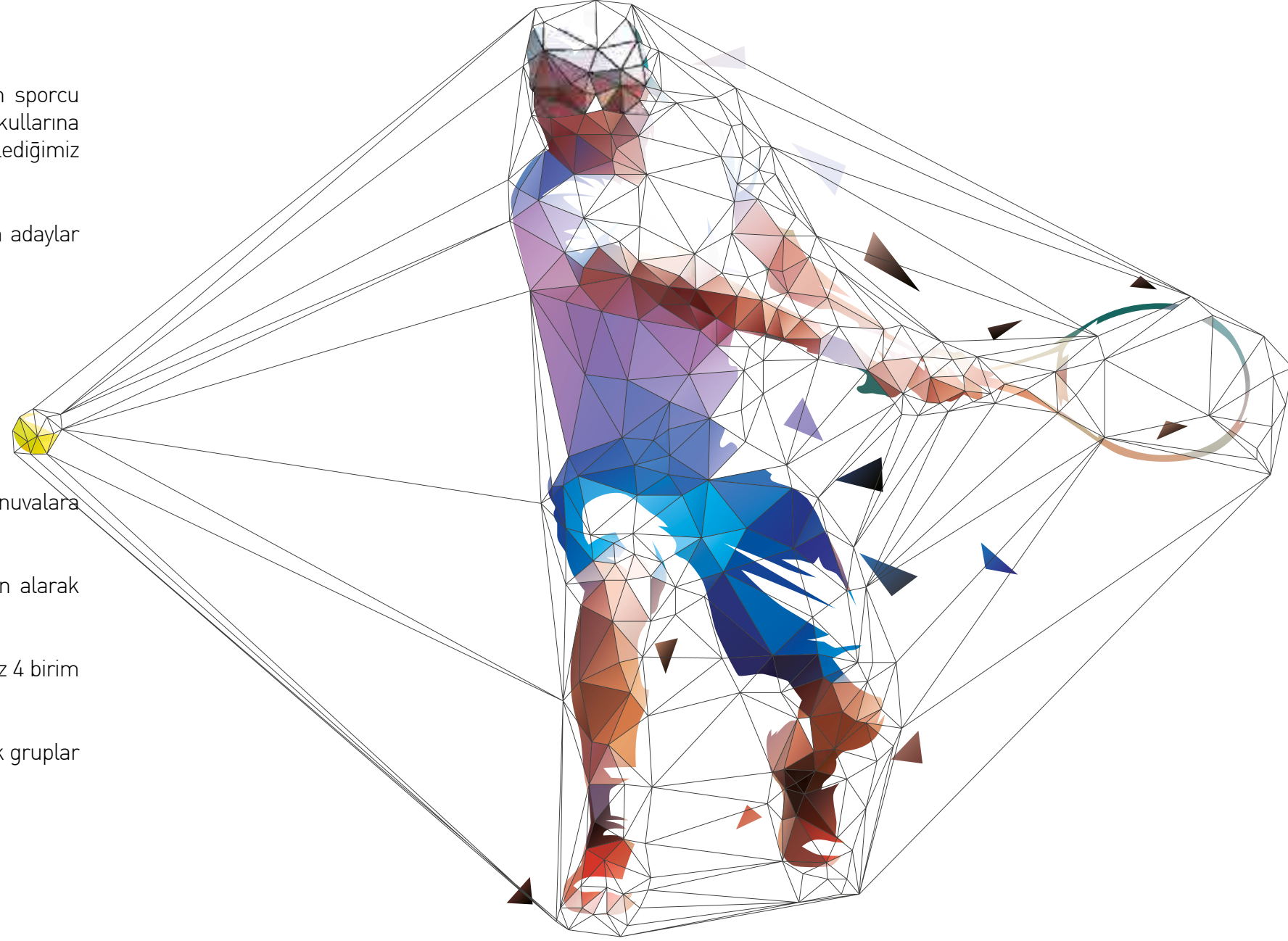
STA Eğitim Sistemi ve Hedefleri

Özel Antrenman Grubu: Yaşı ve Performansı sebebiyle tenis sporunun içinde olup henüz turnuvalara girmemiş haftalık antrenman sayısını okulu ile birlikte koordineli yürüten antrenman grubudur.

Aday Performans Grubu: Yaşı ve performansı sebebiyle tenis turnuvalarına yeterli antrenman alarak girebilecek aday sporculardır.

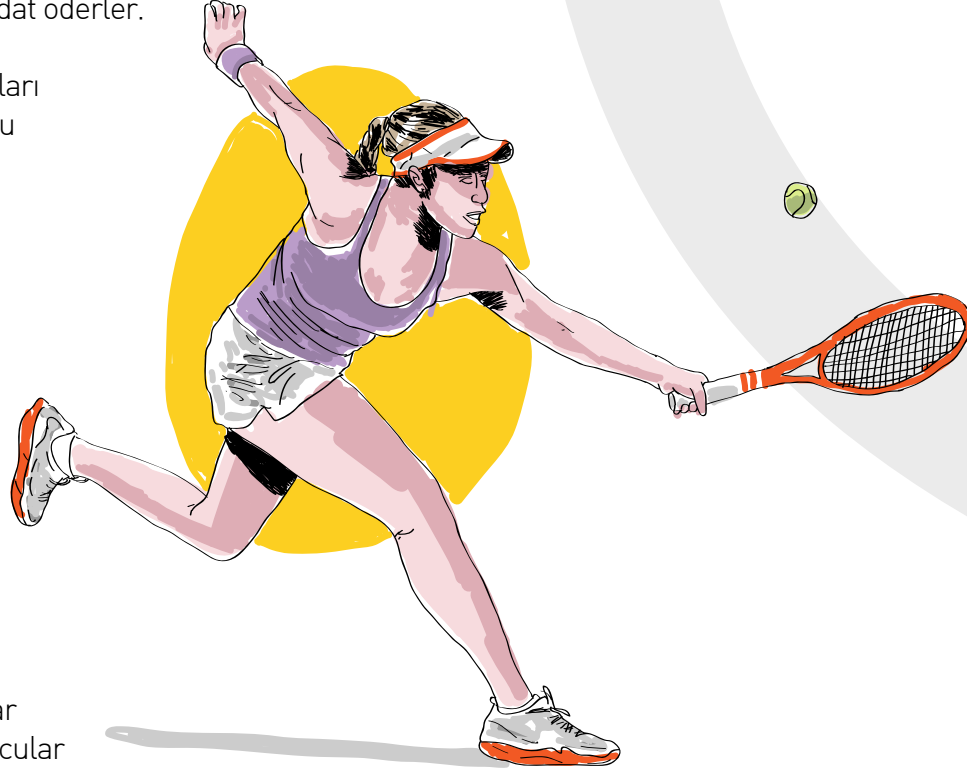
Performans Grubu: Ulusal ve uluslararası tenis turnuvalarının yıllık takvimde takip eden ve en az 4 birim antrenman alan oyunculardır.

Bu gruplar antrenörlerin gözetimi tarafından kontrol edilerek ve performansları değerlendirilerek gruplar arasında değişiklik yapılabilirler.



STA Tenis Aïdat Kuralları

- Antrenman aïdatlarımız her sene yönetim tarafından belirlenmektedir. Kadromuzda yer alan sporcular haftalık antrenman sayılarına göre aïdat öderler.
- Özel antrenman grup sporcuları grup antrenman ücret tablosu üzerinden ücretlendirilirler.
- Aïdatlar her ayın başında ödenir.
- Antrenman aïdatları yıllık rakamın aylara bölünmesiyle belirlenmiş olup, sporcunun gelmediği dönemlerde de ödenmek durumundadır. Uzun süreli sakatlık ve bunun gibi mazeretli sporcular durumlarını belirten dilekçe ile Baş Antrenör'e başvururlar mazereti uygun görülen sporcular aïdatlarını ödemezler.
- Herhangi bir doğal afet veya pandemi durumunda kulüp çalışmalarına ara verildiğinde aïdatlar %50 oranında tahsil edilir.



STA Tenis Performans Turnuva Sistemi

Sporcularımızın turnuva masrafları aileleri ya da sponsorları tarafından karşılanır. Yıl içerisinde sporcularımızın katılacak oldukları turnuvalar antrenörleri tarafından bildirilir ya da Türkiye Tenis Federasyonu resmî web sitesi i-Kort portalından veliler / sporcular kendileri takiplerini yaparlar. Turnuva katılım önemli bir mazereti (sakatlık, hastalık vb.) olmadığı sürece zorunludur.

STA Raket ve Kıyafet Sponsorluğu

Kulübümüzle anlaşması olan firmalardan ücretsiz ya da bir alana bir bedava raket veya kıyafet sponsorluğu elde edilebilir. Bunun için yaş guruplarında başarılı olan sporcularımız kontenjanlar doğrultusunda ve antrenörler tarafından belirlenerek sponsorluğu hak kazanırlar.

STA Tenis Panosu

Milli olan ve Türkiye şampiyonu olan sporcularımız kalıcı olarak onur panosunda yer alırlar. Bunun dışında başarı göstermiş sporcularımızda panomuzda yerlerini alırlar.

Teniste TTF Müsabaka Kategorileri

- 10 Yaş** : 8- 9-10 yaşlarındaki sporcular katılabilirler. Her sporcu kendi yaşındaki sporcularla müsabaka oynar.
- 12 Yaş** : 11- 12 yaşlarındaki sporcular katılabilirler. Yaş gurubu ayırımı yoktur.
- 14 Yaş** : 11-12-13-14 yaşlarındaki sporcular katılabilirler. Yaş gurubu ayırımı yoktur.
- 16 Yaş** : 13-14-15-16 yaşlarındaki sporcular katılabilirler. Yaş gurubu ayırımı yoktur.
- 18 Yaş** : 15-16-17-18 yaşlarındaki sporcular katılabilirler. Yaş gurubu ayırımı yoktur.
- Büyükler** : Bayanlarda 15 yaş ve üzeri, erkeklerde 16 yaş ve üzeri sporcular katılabilirler.

STA Performans Tenis Antrenman Gruplarının Kriterleri

1. Oyuncunun tenise yaklaşımı
2. Oyuncunun tenis performansı ve potansiyeli
3. Antrenman ve turnuvalara devamlılık
4. Sporcuların ortak ihtiyaçları

Oluşturulan antrenman grupları kalıcı değil, dinamiktir. Sezon içerisinde;

- a. Antrenman uyumu
- b. Devam durumu
- c. Performans kriterleri

...göz önünde bulundurularak antrenman sayısı veya gruplarında değişiklik yapılabilir.

Velilerimiz için, tenis sporunda bütün kulüplerde en çok konuşulan; “Neden benim çocuğum o grupta değil?” sorusu hakkında bazı konulara açıklık getirmek istiyoruz.

Okuma yazmayı sınıftaki bütün öğrenciler aynı anda aynı günde ve aynı kalitede öğrenemezler. Bireysel farklılıklar doğanın kanunudur ve bireysel farklılıklar öğrenmenin süresini belirler. Eninde sonunda bütün çocuklar okuma yazmayı öğrenir. Bu aşamada okumayı sökmemiş bir çocuğu sökmüş olanlarla aynı kümede oturttuğunuzda bu onun için zararlı bir duruma dönüşür, hatta ben okumak istemiyorum gibi reaksiyonlar başlar. Sonuçta bu çocuklar ayrılıp ihtiyaçlarına göre eğitilirlerse ilk öğrenende son öğrenende ileride profesör olabilir.

Küçük yaşlarda antrenman grupları beceri seviyesine ayrılır, çocuklar kulübe ilk geldiklerinde de bu göz önünde bulundurulur. 13-14 yaşlarından itibaren performanslar giderek artan dozda ön plana çıkmaya başlar.

Velilerin iyi diye adlandırdıkları bir grupta kötü damgasını vurdukları bir çocuk çalışmaya başladığında herkes mutludur. Özellikle de velisi; ama gerçekte korkunç bir hata yapılmıştır. Hazır olmadan girişilen her iş hüsrarla sonuçlanır.

Antrenörler hangi sporcunun hangi seviyede olduğunu ve nerede antrenman yapması gerektiğini iyi bilir ve iyi tahlil ederler. Bu bir güven meselesidir. Hiçbir kulüp ya da antrenör kendisine zarar verecek seçimler yapmak istemezler.

Burada velilerimize düşen görev antrenörlere ve kulübe güvenmek bu sporu kendilerinin değil çocuklarının yapıyor olduğu gerçeğini asla göz ardı etmemek olacaktır.

Çocuğunuzun sporda kazanması ya da kaybetmesi sizin başarılı ve ya başarısız bir ebeveyn olduğunuzu göstermez. Ama oyuna, rakibe, arkadaşlarına, Antrenörlerine saygı gösteren, disiplinli, kararlı ve elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışan bir sporcunun ebeveyniyseniz sizi alkışlarız.

STA Tenis Eğitim Devreleri

Başlangıç Eğitimi – I (Tenis Okulları, 5-8 Yaş Grubu)

Mini mini Tenis Eğitimi
Mini Tenis Eğitimi
Midi Sahada Temel Vuruşların Kaba Eğitimi
Esneklik, Koordinasyon ve Çabukluk Gelişimi
Eğitime Devam Etme Hırs ve İsteğinin Artırılması

Başlangıç Eğitimi – II (Altyapı Takımları, 7-8-9-10 Yaş Grubu)

Temel Vuruşlarda İnce ve İstikrarlı Koordinasyon Eğitimi
Özel Vuruşlarda Kaba ve İnce Koordinasyon Eğitimi
Ayak Oyunlarında “Split Step” Uygulaması
Koordinasyon, Sürat, Esneklik ve Aerob Dayanıklılığın Geliştirilmesi
Müsabık Sporcu Özelliklerinin Geliştirilmesi
Oyuncu Ailesinin Performans Tenisine Desteğinin Sağlanması

Temel Eğitim – 12 Yaş Takım (11-12 Yaş Grubu)

Ralli Vuruş Eğitimi
Yüksek Spinli Vuruş Eğitimi
Alçak Spinli Vuruş Eğitimi
Zorlayıcı Vuruş Eğitimi
Slice Vuruş ve Drop Shot Eğitimi
Sert Toplara Yarım Vuruş Eğitimi
Slice ve Kick Servis Eğitimi
Koordinasyon, Çeviklik, Sürat, Hızlı Kuvvetin ve Dayanıklılığın Geliştirilmesi
Gevşeme Teknikleri, Konsantrasyon Beceri ve Maç Kazanma Sanatının Temel Eğitimimiz



Performans Eğitimi – 14 Yaş (13-14 Yaş Grubu)

Oyuncu Tipine Uygun Vuruş Kombinasyonları Eğitimi
Değişik Taktik Varyasyonlar Eğitimi
Anaerob Dayanıklılığın ve Kuvvette Dayanıklılığın Artırılması
Psikolojik Stres Altında İstikrarlı Performans Gösterebilme ve Maç Kazanma Sanatında Ustalık Eğitimi
Sürat, Kuvvet, Çabuk Kuvvet ve Dayanıklılığın Geliştirilmesi
Uygun Sayıda Yurtdışı Turnuvaların Oynanması
Eğitim Mi Tenis Mi Sorusunun Sorgulamaya Başlanması

Yüksek Performans Eğitimi – 16 Yaş ve Yaş Takımları (15-17 Yaş Grubu)

Vuruş Kalite Frekanslarının Yükseltilmesi
Tüm Fiziksel Performansların Geliştirilmesi
Aday Profesyonel Oyuncu Eğitim İçin Hırs ve İsteğinin Artırılması
Uygun Sayıda Yurtdışı Turnuvalarının Oynanması
Eğitim Mi Tenis Mi Arasındaki Seçimin Netleştirilmesi

Aday Profesyonel Oyuncu Eğitimi (16-21 Yaş Grubu)

Uluslararası Turnuva ve Kamp Organizasyonları İçin Finansman Sağlanması
Uygun Sayıda Yurtdışı Turnuva Oynanması
Üst Düzey Kondisyon Çalışmaları
Özel Koç ve Partner, Kondisyoner vb. İhtiyaçların Karşlanması

STA Sporcularından Beklenen Davranışlar

- İnsani değerlere önem vermeleri ve insanlara sevgiyle yaklaşmaları
- Spor başarısıyla birlikte eğitim ve kültüre de vazgeçilmez değerler olarak önem vermeleri
- Kulüp amaçlarının kendi çıkarlarının üstünde tutmaları
- Başarıyı ölçülü bir şekilde kutlamaları ve yenilgiyi olgunlukla kabullenmeleri
- Yönetici, idareci, antrenör ve sporcularla iyi ilişkiler kurmaları
- Kulüpte mevcut tesis ve birimlerin kurallarına uymaları
- Tesis ve malzemeyi korumaları
- Bulunduğu çevreyi temiz tutmaları ve korumaları
- Doping içeren maddeleri kesinlikle kullanmamaları
- Kendi sağlıklarını korumaya dikkat etmeleri
- Antrenörlerinin söylediklerini uygulamaları ve antrenman programlarına uymaları
- Bütün kulüp yarışmalarında kulüp eşofmanı, forması vs. giymeleri
- Sporun dostluk, centilmenlik ve paylaşım olduğu unutmamaları
- Sağlıkla ilgili sorunlarını bir doktora iletmeleri ve doktorun aldığı tedbirler doğrultusunda hareket etmeleri
- İhtiyaç ve taleplerini antrenörü aracılığıyla kulübe iletmeleri
- Sporda başarılı olmak için çok çalışmaları

Tenis Sporcusu Lisans İşlemleri

Her yıl 1 Ocak tarihi itibarıyla tescil edilmelidir. 18 yaşına kadar tescil ücreti alınmamaktadır. Lisansını tescil edecek oyuncularımız "Sağlık Beyan Formu", 18 yaşından küçükler için "Veli / Vasi İzin Belgesi", "1 Adet Fotoğraf", 18 yaşından büyük ise Türkiye Tenis Federasyonu hesabına "Vize Ücreti" yatırmalıdır. Lisansı yeni çıkartacak oyuncularımız, "Kulüple İlişliğini Gösteren Belge", "Sağlık Raporu" ve "2 Adet Fotoğraf" ile GSGM il / ilçe müdürlüklerine başvurmalıdırlar. Arkasından i-Kort sistemine yeni oyuncu girişi yapılmalıdır.

Sporcularımızın Çantalarında Bulunması Gereken Malzemeler



- Atlama ipi
- Tera bant
- Yara bandı
- Su
- Raket (2 adet)
- Havlu
- Yedek çamaşır
- Grip
- Şapka
- Tenis topu
- Ağrı kesici krem ve kas gevşetici krem



Antrenmanlarda Uyulması Gereken Kurallar

- Kortlara mutlaka spor ayakkabısıyla girilir.
- Suyun dışında içecek kesinlikle sokulmaz.
- Sakızla korta girilmez.
- Antrenmandan 15 dakika önce korta gelerek ısınma hareketlerine başlanır.
- Antrenman sonrasında soğuma hareketleri yapılmadan korttan çıkılmaz.
- Antrenman sırasında sporcular yüzde yüz performans sergiler.
- Raket atma, kötü söz vb. gibi centilmenlik dışı hareketlerden kaçınırlar.
- Yukarıda belirtilen kurallara aykırı davranan sporculara "STA Disiplin Yönetmeliği" doğrultusunda cezalar verilir.



Duyurular

Deplasman ve ve turnuva kadrosu, toplantılar, antrenman saatleri ve çeşitli duyurular; pano, SMS mesajı, mail vb. yolla duyurulur. Bu duyurular iletildiği andan itibaren velilere ve sporculara tebliğ edilmiş sayılacaktır.



Deplasman ve Turnuva Kuralları

- Deplasmanlara gidişlerde sporcularımız topluca hareket etmek durumundadırlar; ancak mazeretleri teknik direktör tarafından uygun bulunan sürekli olmamak kaydıyla muaf tutulabilirler.
- Deplasmanlarda sporcuların birbirleriyle aynı odalarda kalmalarını teşvik etmemiz gerekmektedir, geçerli mazeretlerin dışındaki durumlarda sporcular antrenörlerce odalara yerleştirilirler. Bu sırada velilerimizin yatış ve kalkış saatleri konusunda antrenörlerimize destek olması gerekmektedir.
- Deplasmanlarda programı aksatacak isteklerde bulunulmaması gerekmektedir. (0 şehirdeki aile büyükleri ziyaretleri vb.)
- Deplasman dönüşlerinde sporcularımız istedikleri yolla dönmekte serbesttirler.
- Turnuvalarda antrenörlerin maç sırasında koçluk yapmaları tenis kurallarına aykırı durumdur. Antrenörlerimizden bu konuda destekte bulunmaları beklenmemelidir. Bu durum sporcunun saha içinde problem çözme yeteneğinin tespit edilmesi ve geliştirilmesi anlamında önemlidir.

Tenis Fitness Antrenmanları

Tenise Özgü Fitness Antrenmanları

- Hız Antrenmanı (Sürat, Çabukluk, Çeviklik)
- Dayanıklılık Antrenmanı
- Kuwet Antrenmanı
- Esneklik Antrenmanı
- Koordinasyon Antrenmanı

60 Dakika, 4 Kişilik Gruplar

Sporcu Beslenmesi

Sporcuların performansını etkileyen temel faktörlerin başında genetik yapı, uygun antrenman ve beslenme gelmektedir. Beslenme, sporcuların bilgi sahibi oldukları taktirde kontrol altında tutabilecekleri ve performanslarını etkileyen en önemli etkenlerden sayılmaktadır.

Sporcu beslenmesi son yıllarda üzerinde çok fazla çalışma yapılan ve gittikçe de dikkat çekmeye başlayan bir bilim dalı olup, spor bilimcilerinin olduğu kadar, sporcuların, antrenörlerin, kondisyonerlerin, sporcu ailelerinin ve spor ile ilgili tüm meslek mensuplarının bilgi sahibi olması gereken bir konudur.

Sporcular İçin Temel Beslenme İlkeleri

Yeterli ve dengeli beslenmenin bir sporcunun başarısını garanti etmediği, ancak yetersiz ve dengesiz beslenmenin bazı sağlık problemlerine ve performans düşüklüklerine neden olduğu kabul edilmektedir. İyi beslenen bir sporcunun, kötü beslenen bir sporcuyla kıyaslandığında bazı avantajlara sahip olduğu bilinmektedir.

İyi beslenen bir sporcunun avantajları nelerdir?

- Performansı yüksektir
- Yapılan antrenmanın etkinliği maksimum düzeydedir
- Üst düzey konsantrasyon ve dikkate sahiptir
- Hastalık ve sakatlanma oranı düşük, bu durumlarda toparlanma süresi kısadır
- Büyümesi ve gelişmesi beklenen düzeydedir
- Vücut ağırlığı ve vücut yağı önerilen sınırlarda veya bu sınırlara yakındır.



Karbonhidrat gereksiniminin tamamlanması sporcunun diyetinin temelini oluşturmalıdır. Karbonhidratın gereksinimden daha az alınması durumunda bir kişinin egzersiz yapma yeteneği tehlikeye girer, çünkü depoda vücudu beslemek için yeterli miktarda glikojen tutulmaz. Bu, protein (kas) dokusu kaybına neden olabilir, çünkü vücut, enerji ihtiyaçlarını karşılamak için kas dokusunu parçalamaya başlayacaktır ve bu durum enfeksiyon ve hastalık riskini artırabilir. Dayanıklılık egzersizlerinde (1-3 saat / gün): 6-10 g / kg / gün karbonhidrat önerilir. Ancak; Tenis sporcuları hem anaerobik hem de aerobik enerji sistemlerini kullandıkları için, yakıt doldurma stratejileri hem dayanıklılık hem de patlayıcı hareketler ele alınarak yapılmalıdır.

Protein: Egzersiz sırasında oluşan hasarı onarmak için egzersiz ve yarışmalardan sonra protein gereklidir. Egzersiz yoğunluğu ve vücut ağırlığı, ne kadar protein gerektiğini belirler. Amaçlanacak iyi bir hedef, antrenman veya yarışmadan sonraki 15 dakika içinde en az 20 gram protein veya kilonuzu 0.2 gram ile çarparak hesaplamaktır. Kas kuvvetlendirme hedefinizse, protein alımı, güç ve kondisyon programınızın yoğunluğuna bağlı olarak, vücut ağırlığınızın her bir kilosu için 0,55 ila 0,8 gram aralığında olmalıdır. Kas onarımını en üst düzeye çıkarmak için, her üç ila dört saatte bir 20 ila 25 gram yağsız protein yemeyi hedeflemek gerekir.

Yağ, kilo ve hastalık risklerini artırma konusunda kötü bir üne sahip olabilir, ancak çok az yemek tenis performansını bozabilir çünkü düşük ve orta yoğunluklu egzersiz için ana enerji kaynağıdır. Ancak yağın sindirimi uzun süre alır, bu nedenle egzersiz sırasında hızlı bir enerji kaynağı değildir. Doğru yağ türlerini yemek vücudunuzun iltihaplanmamasına ve hormon regülasyonuna yardımcı olabilir. Yağ, diyetinizdeki kaloringin yaklaşık % 20 - 30'unu temsil etmelidir (minimum 30 - 40 gram / gün) ve 2 gr / kg / gün geçmemelidir, ancak elit sporcunun enerji ihtiyaçları için 80 - 100 gram / güne kadar olmalıdır. Günlük olarak yağ ihtiyacını karşılamak için fındık, tohum, zeytinyağı ve yağlı balık (ör: Somon ve ton balığı) gibi sağlıklı yağları beslenmeye dahil etmeye çalışın.

Meyveler ve Sebzeler: Yetersiz miktarda yemek, bağışıklık sisteminizi zayıflatabilir ve çalışma kapasitenizi düşürebilir. Yetersiz miktarda meyve sebze yerseniz yine de performans gösterebilirsiniz, ancak zamanla besin eksikliği daha fazla kas yaralanması, daha sık hastalık ve iyileşme süresinin uzamasına neden olur. Yaralanmaları ve yarışmalar arasındaki iyileşme süresini en aza indirmek için her öğünde veya ara öğünde bir meyve veya sebze yemeye çalışın.

Antrenman Öncesi

Aralıklı bir spor olarak tenis, kısa, aktif iyileşme ile dört ila 10 saniyelik kısa süreli aktiviteler halinde oynanır. Tenisin tanımlanmış bir zaman sınırı yoktur, bu nedenle bir müsabakanın uzunluğu büyük ölçüde değişir. Tenis oyuncuları

önceden plan yapmalı ve oyun sırasında birden fazla duraklama sırasında yemeleri için uygun karbonhidrat kaynakları getirmelidir.

Müsabaka öncesi yemeğin amacı, optimal zihinsel odaklanma için normal kan şekeri seviyelerini korumak, yorgunluğu geciktirmek için karbonhidratlar sağlamak ve antrenman öncesi uygun hidrasyonu sağlamaktır. Antrenmandan 3.5-4 saat önce karbonhidrat içerikli, gastrointestinal sistemi yormamak amacıyla lif, yağ ve laktoz oranı düşük ana öğün yapılmalıdır. Antrenmandan 1 saat önce ise karbonhidrat içerikli ara öğün yapılmalıdır.

Antrenman Öncesi Ara Öğün Alternatifleri

- Yoğurt
- Meyve salatası veya taze meyve
- Kuru meyve ve fındık karışımı
- Fıstık ezmeli ve muzlu pirinç kekleri
- Meyveli ekmek / çörekler (Katı yiyeceklerin tolere edilemediği durumlarda veya sporcunun kişisel zevkleri dikkate alındığında sıvı karbonhidrat kaynakları örneğin meyve smoothieleri gibi içecekler tercih edilebilir.)

Antrenman Sırasında

Antrenman sırasında karbonhidrat tüketimi yorgunluğun başlamasını erteleyebilir ve performansı arttırabilir. Jeller, enerji barları ve spor içecekleri gibi özel spor yiyecekleri tüketimi kolay ve hızlı sindirildikleri, çoğunlukla basit karbonhidratlar içeren yiyecekler oldukları için antrenman veya maç sırasında glikoz seviyesinin hızlı bir şekilde yükseltilmesi gerektiğinde kullanılabilir. Hem maç öncesi hem de sırasında, daha yüksek glisemik indeksli yiyeceklerin seçilmesi daha hızlı enerji ve daha hızlı iyileşme sağlayabilir, ancak genel eğitim diyetinde, oyuncuların tutarlı bir kan şekeri ve enerji seviyesini korumak için daha düşük

Antrenman Sonrasında (Yenilenme Süreci)

Oyuncular antrenman seansları arasında 8-12 saatten daha az zamanları varsa veya birkaç gün içinde birden fazla maçın olduğu bir turnuvada oynuyorlarsa, maç bittikten sonra beslenmeyle ilgili iki temel endişe

mevcut olur. **Yeniden hidrasyon ve glikojen depolarının hızlı bir şekilde yenilenmesi** bu sebeple mümkün olan en kısa sürede toparlanmak için beslenmesine öncelik vermelidirler.

Antrenman sonrası yemek şunları içermelidir:

- Tabağın en az üçte ikisini kaplayan fırınlanmış patates, pirinç veya makarna gibi nişastalar kaplamalıdır.
- Glikojen depolamayı geliştirmek için tavuk göğsü veya somon fileto gibi orta düzeyde protein içermelidir.
- Antioksidan, daha fazla karbonhidrat ve su sağlamak için meyve ve sebzeler tüketilmelidir.
- Mümkünse, iltihapla savaşarak iyileşmeyi artırmak için kiraz suyu veya kuru kiraz yenmeli ve içilmelidir.
- Yiyeceklere dikkatli ölçüde tuz ve maç sırasında kaybedilen terin yerini alacak kadar sıvı ilavesi yapılmalıdır.

Yenilenme sürecinde odaklanmanız gereken üç ana alan: **ter yoluyla kaybedilen sıvıları değiştirmek, karbonhidrat depolarını yenilemek ve egzersiz sırasında hasar gören kası onarmaktır.**

Sıvı İhtiyacı

Hepimiz gün içerisinde su kaybederiz ancak sporcular sıcak hava koşulları ve yoğun egzersizler sırasında ek olarak terler ve önemli miktarda sıvı, elektrolit ve sodyum kaybeder. Dehidrasyon atletik performansı ve bilişsel işlevi tehlikeye atabilir. Tenis sporcuları, yaklaşık 500 miligram sodyum içeren her bir kilo ter ile saatte 5-6 kilo ter kaybedebilirler bu sebeple sporcuların kas spazmlarına ve kramplara daha yatkın olmaması için sıvıları (özellikle su) düzenli tüketmesi, antrenmanlar ve maçlar sırasında sıvılara kolay erişebilmeleri, sodyum/kalsiyum/demir/potasyum alımına önem vermeleri ve iyi bir hidrasyon durumunda olmaya dikkat etmeleri gerekir.

Pratik hidrasyon ve sıcak koşullarda antrenman yapıldığından soğuma stratejileri şunları içerir:

- Su şişelerine buz ekleyin ve serin tutmak için eskies’de saklayın.
- Sıvı alımını takip etmek için ayrı şişeler kullanın.

- Sodyum içeriği etkili rehidrasyonu desteklediği için daha yüksek elektrolitli sıvılar seçin.
- Boyun ve yüz çevresinde soğuk havlular kullanın.
- Mümkünse molalarda fanların önüne oturun.

Günlük su alımına dahil olan içecekler ve yiyecekler:

- En İyi: Su, soda, maden suyu, aromalı su.
- Çok İyi : %100 meyve suları, limonata, domates ve sebze suları, az yağlı / yağsız süt.

- İyi: Çiğ meyve ve sebzeler.
- Biraz İyi: alkolsüz içecekler (ölçülü diyet alkolsüz içecekler), kafeinsiz kahve, yoğurt.
- Kötü: Kafeinli içecekler ve alkol idrar söktürücüdür ve su alımında sayılmaz.

Özetle Tenis Oyuncuları İçin Beslenme

Vücudunuza koyduğunuz yiyecekler sahadaki performansınızı doğrudan etkiler. En iyi şekilde oynamak için **tam tahıllara, yağsız proteinlere, meyvelere, sebzelere ve sağlıklı yağlara** odaklanın.

Öncesinde 3-4 saat önce: karbonhidrat + protein + yağ (yemek)
15-60 dakika önce: karbonhidrat (atıştırmalık)

Sırasında Her saat: karbonhidrat (30-60 gram)

Sonrasında 30 dakikadan az ise: karbonhidrat + protein (atıştırmalık)
2 saatten az ise: karbonhidrat + protein + yağ (yemek)

- Karbonhidrat = spor içecekleri, enerji içecekleri, enerji barları veya enerji jelleri; meyve, diyet bisküvi; tahıl + süt; pirinç kekleri; patlamış mısır

- Karbonhidrat + Protein = protein karışımları veya protein barları; çikolatalı süt + granola bar; süzme peynir + meyve; haşlanmış yumurta + tuzlu kraker; elma + fındık ezmesi; hindi + üzüm; fasulye veya et suyu bazlı çorba

- Karbonhidrat + Protein + Yağ = sandviç (ekmek + et + peynir + sebzeler); meyveli yoğurt (yoğurt + meyve + granola + fındık); humus + pide cipsi + sebze çubukları; fıstık ezmesi ve sandviç, kahvaltılık burrito (dürüm + çırpılmış yumurta + peynir + sebzeler)

Ek olarak;

- Antrenman gününüzün tonunu ayarlamak için uyandıktan sonraki bir saat içinde ve vücudunuzun iyileşme sürecini başlatmasına izin vermek için ve antrenman sonrası 30 dakika içinde yemek yiyin.
- Müsabaka gününde yeni bir şey denemekten kaçının.
- Yağ veya lif içeriği yüksek yiyecekler sindirimi yavaşlatır ve rekabete çok yakın tüketilirse mide rahatsızlığına neden olabilir.
- Su içmeyi unutma! Bu, kramplardan ve sıcak havalara bağlı oluşan dehidrasyonlardan

kaçınmanıza yardımcı olacaktır.

- Kahvaltı, güne başlamak için iyi bir yakıt kaynağı sağlar ve **yemek yenmediğinde gece boyunca meydana gelen katabolizmayı (kas yıkımı) durdurur**. Tenis, sık sık uzun mesafeli seyahat gerektirebilir, bu da kahvaltıyı daha da önemli hale getirir, çünkü günün tek oturmalı yemeği olabilir.

Teniste Supplementasyon Yüksek yoğunluklu egzersiz bağışıklığı baskılama etkisine sahip olduğundan bağışıklık sisteminizi desteklemek amaçlı sağlık profesyonelleri tarafından önerilen 4 takviye vardır:

1. **Magnezyum** - Vücudumuzdaki en yüksek ikinci elektrolit olarak, genellikle zayıf beslenme veya egzersiz sırasında terleme nedeniyle tükenmektedir. En iyi şekilde toz halinde alınır.

2. **Balık Yağı** (Omega 3 - Krill Yağı) - Vücuttaki iltihabı azaltmada gerekli olan yağ asitleri olan hem EPA hem de DHA içerir. Balık yağı takviyelerinizin saf ve cıva içermediğinden emin olun.

3. **CVitamini** - Sporcularda bağışıklık sistemini destekleyen ve soğuk algınlığının semptomlarını azaltan bir antioksidandır. İlk kez soğuk algınlığı hissettiğiniz gün boyunca, günde 5 defaya kadar 1-2 g, bölünmüş dozlar halinde alın.

4. **Çinko** - Vücuttaki çoğu enzim sisteminde yer alır, ancak ter yoluyla kaybedilebilir, bu nedenle sporcular için temel bir besin haline getirmek önemlidir. İyi haber şu ki, genellikle magnezyum takviyelerinin içeriğinde de bulunur - sadece şişeyi kontrol edin!

Tüm bu bilgilerle birlikte yiyeceğin türü, sporun türü, şiddeti ve sıklığı, yeme zamanları sporcunun kişisel tercihleri dikkate alınarak sporcunun dahil olduğu sporun performansını en üst düzeye çıkarmak amacıyla kişiye özel ve bireysel hedeflere göre planlanmalıdır.



Tesis Kullanım Kuralları

1. Tenis kortlarımız, her gün 07.00 - 23.00 saatleri arasında hizmet vermektedir.
2. Sportif etkinlikler ve antrenmanlar, Shape Tennis Academy Tesis Kullanım Programı'na göre belirlenmiş kortlarda gerçekleştirilir.
3. Kulübümüz, - önceden haber vermek kaydıyla - tesiste etkinlik yapma hakkını saklı tutar.
4. Tesisimizde turnuva, organizasyon veya etkinlik olması durumunda kullanıma kapalı olan gün ve saatler; duyuru panosu, mail, SMS, sosyal medya, web sitesi vb. iletişim kanalları ile 5-7 gün öncesinde bildirilecektir. Lütfen, takip ediniz.
5. Hasta halde, yemek yedikten hemen sonra (en az 2 saat) veya alkollü olarak spor yapılması uygun değildir.
6. Kayıt, özel ders, kort kiralama, ödeme vb. konularda kortlara giriş yaparken idari bölümden geçilmeli.
7. Araçlar, dolaplar kilitli tutulmalı, değeli eşyalar araç ve dolap içlerinde bırakılmamalıdır.
8. Soyunma odalarında bulunan dolaplar, günlük kullanım içindir ve kullanım sonunda boşaltılmalıdır.
9. İdari bölüme saklanması amacıyla herhangi bir eşya teslim edilmemelidir.
10. Özel dersler için ödeme, idari bölüme yapılmalıdır. İdari bölüm haricinde, başka bir personelimize ödeme yapılması uygun değildir.
11. Sportif aktiviteler esnasında, yapılan spora uygun kıyafetler tercih edilmelidir.
12. Kortlarda giriş ve çıkışlar puan aralarında, duvar kenarından yapılmalıdır.

13. Turnuvalar esnasında kort giriş ve çıkışları, oyun aralarında duvar kenarından yapılmalıdır.
14. Spor yapılan alanlarda su haricinde yiyecek ve / veya içecek ile girilmemeli, su ihtiyacı için suluk veya pet şişe bulundurulmalıdır. Kırılma riski taşıdığından cam materyalli ürünler tercih kullanılmamalıdır.
15. Spor yapılan alanlara evcil hayvan sokulmamalı, tesis içinde başıboş bırakılmamalıdır.
16. Spor yapılan alanlara kaykay, bisiklet vb. getirilmemelidir.
17. Tesis içinde telefon görüşmeleri, spor yapılan alanların dışında ve düşük ses ile yapılmalıdır.
18. Çevredekileri rahatsız edecek şekilde davranılmamalıdır.
19. Tesis kullanımlarında kurallara uygun davranılmalı ve görevlilerin yönlendirmeleri dikkate alınmalıdır.
20. Tesis içinde yer alan uyarı ve yönlendirme tabelaları dikkate alınmalıdır.
21. Tesisimizde belirlenen açık alanlar haricinde, - spor yapılan açık alanlar da dahil olmak üzere tüm kapalı alanlarda - sigara içilemez.
22. Tesisle ilgili istek ve öneriler, birim yöneticilerin ve idari personele başvurularak ya da mail yoluyla yapılabilir.

Burada bahsi geçen konular, Shape Tennis Academy tesisinde uygulanacak kuralları içermektedir. Tesisimizi kullanan tüm misafirler, bu kurallara uymakla yükümlüdür.

Shape Tennis Academy Yönetimi

STA

SHAPE TENNIS ACADEMY

Ataşehir

SHAPE TENNIS ACADEMY

Barbaros Mah. Halk Cad. Trio Konutları No:85 Ataşehir / İstanbul

T: 0552 355 74 74 **M:** bilgi@shapetennis.academy

