

**T.C.**  
**AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ**  
**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**  
**ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ**

# **TENİS BECERİ EDİNİMİNDE GİRİŞİMİN AKUT ETKİSİ**

**Alparslan TOPÇU**

**BİTİRME TEZİ**

**2022, Antalya**

**T.C.  
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ  
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ BÖLÜMÜ**

# **TENİS BECERİ EDİNİMİNDE GİRİŞİMİN AKUT ETKİSİ**

**Alparslan TOPÇU**

**BİTİRME TEZİ**

**DANIŞMAN**

**Doç. Dr. Asuman ŞAHAN**

**2022, Antalya**

**Akdeniz Üniversitesi**  
**Spor Bilimleri Fakültesi**

Bu çalışma jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi Bölümü Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir. .../.../2017

Tez Danışmanı:.....

Üye:.....

Üye :.....

## TEŐEKKÜR

## ÖZET

(en fazla 300 kelime ve 1 sayfa)

Amaç:

Yöntem:

Bulgular:

Sonuç:

Anahtar Kelimeler: en az 3, en fazla 5 kelime olmalı (tümü küçük harfli ve virgül ile ayrılmalıdır)

# İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b>	<b>i</b>
İÇİNDEKİLER	ii
SİMGELER ve KISALTMALAR	iii
ŞEKİLLER	
TABLOLAR	
<b>1. GİRİŞ</b>	<b>1</b>
1.1.	
1.1.1.	
<b>2. GENEL BİLGİLER</b>	
2.1.	
2.1.1.	
<b>3. GEREÇ ve YÖNTEM</b>	
3.1.	
3.1.1.	
<b>4. BULGULAR</b>	
4.1.	
4.1.1.	
<b>5. TARTIŞMA</b>	
5.1.	
5.2.	
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	
<b>KAYNAKLAR</b>	
<b>EKLER</b>	
EK-1. ....	
<b>ÖZGEÇMİŞ</b>	

## TABLULAR DİZİNİ

## ŞEKİLLER DİZİNİ



## **SİMGELER ve KISALTMALAR**

## 1. GİRİŞ

Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik yönden sağlığını geliştiren, sosyal davranışlarını düzenleyen, zihinsel ve motorik belirli bir düzeye getiren biyolojik, pedagojik sosyal bir olgudur. Diğer bir ifadeyle spor, bireyin fikir, ruh ve bedenen gelişmesini ve bu öğeler arasında koordinasyonu ve sosyalleşmeyi sağlayan bir olgudur(1,2).

Spor toplum yaşamına çok değişik yollardan girmiştir. Bireylerin her zaman ilgisini çekmeyi başarmış, öyle veya böyle insanları etkisi altına almış toplumsal bir olgudur. Toplumdaki her bireyin değişik beklentilerine, beklentileri oranında cevap vererek, toplumsal yaşamda belirli bazı görevler üstlenmiştir. "Kitleleri kendisine bağlayan, onlar için vazgeçilmez zevkler, ihtiyaçlar doyuran bu olgu, artık toplumsal bir kurum olduğunu kabul ettirecek bir noktaya gelmiştir"(1,3).

Son yıllarda spor çarpıcı bir şekilde kendine yeni bakış açıları geliştirmiştir. Bir taraftan en popüler boş zaman aktivitelerinden biri ve milyonlarca insanın her gün boş zamanlarını değerlendirdiği bir etkinlik olurken; diğer taraftan, önemli gelir kaynakları sağlayan bir uğraş haline gelmiştir. İnsanlardaki bu yaşam tarzı değişikliği fiziksel, zihinsel, psikolojik ve biyomotorik özelliklerin gelişimine katkı sağlamaktadır. İnsanların boş zamanlarını değerlendirirken yaptıkları spor aktivitelerinden biriside tenistir. Tenis hızla gelişerek popüler spor dalları arasında yerini almıştır. Düzenlenen turnuvalarda oynamanın verdiği hazzı tatmak için insanlar tenise daha fazla zaman ayırmaya başlamışlardır. Tenise olan bu yoğun ilgi ve profesyonelleşmenin artması, oyunun prensipleri ile ilgili bilimsel çalışmaların gerekliliğini getirmektedir. Artık tenis yalnızca bir oyun değildir. Profesyonel bir spor haline gelmiştir (4,5).

Tenis sporu seyretmesi ve uygulaması heyecan veren olimpik bir spor dalıdır. Tenis dünyada takip edilen ve her yaşta oynanabilen bir spor dalıdır. **ITF** Uluslararası Tenis Federasyon'un belirlediği kurallara göre oynanır. Grand Slam turnuvalarından, çocukların ve her yaşta kişilerin hatta tekerlekli sandalyeli sporcularının da katılabildiği erkek ve kadın turnuvaları gibi değişiklik göstermektedir(6,7).

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1.TENİS SPORUNUN YAPISAL ÖZELLİKLERİ

### 2.2.TENİSTE KULLANILAN MALZEMELER

#### 2.2.1 RAKET

Tenis raketleri kullanılan malzeme ve kaliteye göre farklılıklar gösterir. Kullanılan malzemeler, titanyum, car bon, liquid car bon, grafit, alüminyum gibi metallere yapılır ve sap kalınlıkları aşağıda belirtilmiştir(8).

#### Tenis Raketi Sap Ölçüleri

Hafif Raket Sap Ölçüsü	Raket Sap Ölçüsü	İnç	Santimetre
L0	0	4”	10.16 cm
L1	1	4 1/8”	10.4775 cm
L2	2	4 ¼”	10.795 cm
L3	3	4 3/8”	11.1125 cm
L4	4	4 ½”	11.43 cm
L5	5	4 5/8”	11.7475 cm



## **2.2.2 TENİS TOPLARI**

### **2.2.2.1 KIRMIZI TENİS TOPU**

Kırmızı toplar en yavaş olan toplardır ve 5-8 yaş grubu için tasarlanmıştır. Yavaş hareket ettikleri için, yeni başlayan oyuncuya karşılık verirken daha fazla zaman aralığı bırakırlar. Normal topların %25 i kadar hava basıncına sahiptir.(9).

### **2.2.2.2 TURUNCU TENİS TOLARI**

Turuncu toplar normal toplara göre %50 daha az hava basıncına sahiptir. 8-10 yaş grubu ve yeni başlayan genç oyuncuların eğitimi için kullanılabilir. Kırmızı toplardan daha hızlı olmalarına rağmen yine de oyunu yavaşlatırlar. 7-8 cm çapındadır ve 105-120 cm zıplama özelliği vardır.(9).

### **2.2.2.3 YEŞİL TENİS TOPLARI**

7-8 cm çapındadır ve 105-120 cm zıplama özelliği vardır. Bu toplar için tavsiye edilen raket uzunluğu 23-25 inçtir. Yeşil eğitim topları 11 yaş ve üzeri çocukların eğitimi için dizayn edilmiş olup normal toplara nazaran %75 daha az hava basıncına sahiptir.(9).

## **2.3 TENİSİN TANIMI VE KULLANILAN VURUŞLAR**

Tenis sporu tüm dünyanın benimsemiş olduğu, uygulaması ve izlemesi oldukça keyif veren olimpik bir spor dalıdır. Bu spor dalında sürat, kuvvet, dayanıklılık, koordinasyon ve esneklik gibi biyometrik yetilerin iyi olmasının yanı sıra aerobik ve anaerobik yüklenmeleri de birlikte içeren bir performans sporudur (10,11).

Tenis düz ve bir kaçı zemin üzerinde raket denilen bir araç yardımı ile üzeri keçe kaplanmış olan bir topa istenilen bir şekilde vurularak sahanın tam ortasında bulunan 91 cm. yüksekliğindeki gergin bir filenin üzerinden karşılıklı olarak oynanan bir oyundur. Tenis sahası ölçüleri 8.23 x 23.77m boyutlarında olup dikdörtgen bir alanı kapsamaktadır (10).

Tenisteki temel amaç, topun oyunda kalmasını sağlamak, etkili, kuvvetli ve gücü ekonomik harcıyarak vuruşlar yapmaktır. Yapılan her vuruşta, topun yüksekliği, hızı, yönü ve eğim fazlasıyla önem taşımaktadır.

Tenis, erkeklerde 3, bayanlarda 2 set üzerinden oynanmaktadır. Her set 6oyundan, her oyun ise 15-30-40 ve oyun sayısı şeklindeki 4 sayıdan oluşmaktadır. Oyunların 5-5 olması halinde setler 7'ye, oyunların 6-6 olması halinde ise Tie Break denilen eşitliği bozma oyunu oynanır. Bu oyunda ise 1,2,3, .....7 şeklinde sayılarak 7 sayıyı alan seti kazanmaktadır.

Tie Break 6-6 eşitlik halinde ise arada 2 fark oluncaya dek müsabaka devam etmektedir (10,13).

Tenisin temelini 2 ana vuruş oluşturmaktadır:

### **Temel Vuruşlar;**

- Top yere sektikten sonra yapılan vuruşlar (forehand, backhand).
- Oyuna başlangıç vuruşu (servis).
- Topa havadayken yapılan blok vuruşu (vole).

### **Yardımcı Vuruşlar;**

- Drop shot (kısa düşüş vuruşu).
- Lop (yüksekten aşirtma vuruşu).
- Smaç (küt vuruşu) (10,14).

### **2.3.1. EL ÖNÜ VURUŞ (FOREHAND)**

El önü vuruş sporcunun dominant elini kullanarak sağ ya da sol tarafına dönerek yaptığı vuruşa denmektedir. El önü vuruş denmesinin asıl sebebi ise alt kolun ve bileğin vuruş esnasında topa dönük olmasıdır (10,15). Raketin yere paralel ve yanlamasına durmasıdır. Bu vuruşta dikkat edilmesi gereken en önemli noktalardan birisi top gelmeden raketin mümkün olduğunca geriye açılması, yan dönüş, topa bir adım önde vurarak raketin vuruştan sonrada topu takip etmesidir (10,16).

### **2.3.2. EL ARKASI VURUŞ (BACKHAND)**

Ters tarafa seken topa vurmak için doğru teknik arka el hamlesidir. El arkası vuruşu esnek bir harekettir. Raketi iyice geriye alıp sağ ayak ile bir açı yaparak fileye yan dönüp bilek sabit ve dizler bükülü bir durumda topa vurup, hareket, raketi havada vücudun önüne getirerek tamamlanır (17,16).

### **2.3.3. SERVİS**

Tenis oyununu başlatan ilk vuruşa servis vuruşu denir. Servis atışı her oyunda karşı oyuncuya

geçer. Servis sırası maç başında hakemin yapmış olduğu kuraya göre kimin öncelikli olarak servis atacağını seçer. Oyuncu servis vuruşunu arka çizgiye basmadan, orta çizginin sağ ve sol tarafından iki ayağı yere basar şekilde servis atışını gerçekleştirir. Daha sonrasında sporcu topu havaya atarak top yere düşmeden atması gerektiği yöne doğru bir vuruş yaparak karşı sahadaki çapraz kareye topu düşürmeye çalışır. İlk hakkında başarısız olan sporcunun serviste 2. bir hakkı daha bulunmaktadır. Eğer oyuncu 2. Servisini de doğru kareye atamazsa çift 7 hata yapmış sayılır ve karşı taraf bir puan kazanmış olur. Her sayıdan sonra servis atan oyuncu kendi sahasında diğer tarafa geçerek yine karşı çaprazda doğru bir servis atışı yapmaya çalışır ve oyun bu şekilde devam eder (10,18).

#### **2.3.4. VOLE**

Vole vuruşu top yere değmeden fileye yakın mesafede vurulan vuruşlardır. Vole vuruşunda el önü vole, el arkası vole vuruşları olmak üzere ikiye ayrılır (Urartu 1994). Vole vuruşları maçların vazgeçilmez vuruşlarıdır. Hızlı oyuncular en sert ve derin atışları bile arkaya koşarak karşılayabilir (17,19).

#### **2.3.5. DAMLAK VURUŞU (DROP SHOT)**

Rakibin file önüne gelmesini zorlayan, fileyi geçerek topun yavaşça ve falsolu bir şekilde file önüne düşmesini sağlayan vuruştur (Urartu 1994). Bu vuruşun amacı topu filenin en yakınına atarak sayı kazanmaktır. Rakibin bu topu karşılayabilmesi için sürekli hazır konumda ve file önüne hızlı bir şekilde gelebilmesi için yeterince çevik olması gerekmektedir (10,19).

#### **2.3.6. AŞIRTMA (LOB)**

Vole ya da herhangi bir vuruş sonrası file önüne gelmiş veya yaklaşma olan rakibin üstünden baseline çizgisine doğru atılan yüksek ve yumuşak vuruştur. Bu vuruş ayrıca savunma amacıyla kullanılarak oyuncuya pozisyon alması için zaman kazandırabilmektedir (10,16).

#### **2.3.7. SMAÇ**

Topa başın üzerinden vurma hareketine smaç denir. Smaç vuruşunda top başımızın 1 – 2 m. Kadar yukarısından olmalıdır (Urartu 1994). Raket tutan kolun düzeltilmesi, topun sınırlı bir swing hareketi ile vurulmasına neden olur ve topa olası5 5 en yüksek noktadan vurulmaz. Topa sağ omuzun üzerinden ve yandan vurmak, topa en iyi noktadan vurulması demektir (17).

### **2.4 TENİS BECERİ EDİNİMİ**

Az zaman içerisinde yapabilmeyi zor olduğu hareketleri öğrenebilme ve farklı yerlerde amacına uygun ve hızlı bir biçimde tepki verebilme yeteneğine beceri denir. Farklı bir tanıma göre ise performansın mümkün olan en az çabayı sağlayarak en üst seviyede iş veya bir beceriyi gerçekleştirmeyi mümkün kılan bir kriteridir.

Beceri, yapmak istenilen hareketlerin uygun sıralama ve süreç içerisinde uygulanabilmesi için vücuttaki doğru kasların ve doğru zamanlarda kullanmak için ihtiyaç duyulan ve gerekli olan kuvvetin gerektiği miktarda ve en ekonomik biçimde gerçekleştirilmesi yeteneği şeklinde tanımlanabilir. Tüm spor branşlarının kendine özgü beceri karakteristiği mevcuttur. Sporcunun beceri yeteneği, eğer yapmak istediği sporun beceri karakteristiği ile eşleşme sağlayabilirse başarılı bir sporcu olabilir. Tüm spor branşlarının kendine özgü becerilerini artı ve eksi yönde etkileyen kısıtlar mevcuttur. (20,21).

Tenis birçok faktöre bağlı bir spor dalı olmasından dolayı bütün performans göstergelerinin üst seviyede olması sporcunun başarıya ulaşması için çok önemlidir. Bu nedenle özellikle erken yaşlarda fiziksel, teknik-taktik ve temel açıdan sporcuların karakteristik özelliklerine uygun genel ve bireysel antrenman planları geliştirilmesi gerekir. Tenis cinsiyetler arası farkın olan bir spor dalıdır. Örnek olarak kadın tenis maçlarında erkek tenis maçlarına göre, karşılıklı rallilerin daha uzun süre sürdüğü, anlık kayda değer vuruşların daha az gerçekleştiği, servis vuruşu sonucu sayı alma oranının daha düşük gerçekleştiği, servis oyununu kazanmanın daha sık servis kırmanın daha az ve çift hata yapma oranının daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur(22).

#### **2.4.1. GENEL KOORDİNASYON**

Bir kişinin özel spor dalını göz önüne almadan motor becerileri mantıklı ve uygun bir biçimde sergileme niteliğini kapsamaktadır. Bazı durumlarda genel koordinasyon, özel koordinasyonun temelini oluşturur. Genel koordinasyonun geliştirilmesinde mümkün olduğunca erken yaşlarda başlanmalıdır(23).

#### **2.4.2. ÖZEL KOORDİNASYON**

Yapılan spor dalına yönelik, o spor dalının özelliklerini içeren teknik-taktik ve benzeri hareketlerin hızlı, akıcı ve uyumlu şekilde yapılmasıdır. Özel koordinasyon çalışmaları yapılan spor türünün hazırlığı niteliğindedir ve teknik çalışmaların ana ögesini oluşturmaktadır. Sürat, kuvvet ve dayanıklılığın kullanımında özel koordinasyon önemli bir etkidir. Bu nedenle bu kondisyonel özelliklerdeki düşüş de özel koordinasyonun bozulmasına sebep olmaktadır (23).

### **2.4.3. 1.SINIFLAMA**

Bu sınıflamaya göre kapalı beceri koordinasyonu ve açık beceri koordinasyonu olmak üzere iki ayrılmaktadır.

### **2.4.4. KAPALI BECERİ KOORDİNASYONU**

Sabit bir motor programa dayalı teknik karakterli becerilerdir. Çoğu kez sporcu konsantre olunca harekete başlamakta, hatta kendi kendine bazı talimatlar vermektedir. Ayrıca sporcu zihninde olayı tekrar etmektedir. Sporda daha çok teknik karakterde davranışlar olarak bilinmektedir.

### **2.4.5. AÇIK BECERİLERİN KOORDİNASYONU**

Uyum gerektiren motor programa dayalı becerilerdir. Bu beceri türünde hareket yapılışına yönelik belirlenmiş ip uçları yoktur. Rakibin hareketine göre 17 birçok programdan biri seçilir. Rakip hareketine başlayınca, hatta bazı becerilerde hareketin bitiminden sonra (teniste olduğu gibi) oyuncu yapacağı harekete karar vermekte ve uygun program seçmektedir. Sporda daha çok taktik karakterde davranışlarda etkilidir.

### **2.4.6. 2.SINIFLAMA**

Bu sınıflamaya göre koordinasyon, kaba ve ince koordinasyon olarak ikiye ayrılmaktadır.

### **2.4.7. KABA KOORDİNASYON**

Motor davranışların büyük kas gruplarınca gerçekleştirilmesi halinde ortaya çıkan koordinasyon türü olarak açıklanmaktadır.

### **2.4.8. AÇIK KOORDİNASYON**

Daha küçük kasların çalışmasıyla ortaya çıkan koordinasyona denmektedir (17,24).

## **2.5 TENİSTE BECERİ EDİNİMİNİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

### **2.5.1.EGZERSİZ YA DA DENEYİMİN ETKİSİ**

Öğrenme, uygulama ve tekrara bağlıdır. Uygulama miktarı beceri edinimini olumlu yönde etkiler. Ancak yapılan antrenman miktarının optimum düzeyde olması önemlidir. Beceri edinildikten sonra fazla miktarda yapılan tekrarlar gereksizdir (25,26).



## **2.5.2. FEED BACK (GERİ BİLDİRİM)**

Uygulama beceriyi mükemmel yapmaz sadece cevabın geri bildirim ile düzeltilerek mükemmel doğru gidilmesinde avantaj sağlar. Aktivitenin içeriği yarışmada yapılan aktiviteler ile ilgisiz ise ya da geri bildirim yetersiz ise uygulamla işe yaramayacaktır. Bireylere antrenörün dışarıdan verecekleri doğru geri bildirimler olmadan performanslarını geliştiremeyecekleri tartışılmamalıdır. Doğru hareketler için bireye yönelik uygun stratejiler seçilmeden performans iyileştirilemez (26).

## **2.5.3. FARKLI EGZERSİZLER**

Eğitmenler, öğrencilerin uygulamalar sırasında kolay ya da zor beceri edinip edinmemelerine bağlı olarak programlarında değişiklik yapmalıdır (25,27).

## **2.5.4. EGZERSİZİN MİKTARI VE SÜRESİ**

Beceri için ne kadar süre harcanırsa uygulama o kadar fazla gelişir. Ancak egzersiz rutinindeki değişikliğe ihtiyaç artar (25,27).

## **2.5.5. ZİHİNSEL ANTRENMAN**

Sportif performans için fiziksel-fizyolojik açıdan güçlü olmanın yanı sıra zihinsel ve duygusal açıdan da güçlü ve hazırlıklı olmak gerekir. Bu nedenle zihinsel antrenmanlar beceri edinimini etkileyen bir faktör olarak kabul edilir. Öğrenmenin ilk aşamasında neler yapılacağı hakkında yapılan açıklamalar öğrenciyi zihinsel olarak önceden hazırlayacağından egzersizin olumlu etkisini arttıracaktır. Konu ile ilgili yapılan araştırmalarda, zihinsel uygulama yapan gruplarda, öğrenme miktarının fiziksel uygulama yapan gruplar kadar olduğu görülmüştür. Taktik çalışmalar, uygulamalardaki hatalar hakkında yapılan geri bildirimler, becerinin daha kısa sürede ve doğru bir şekilde yapılmasını sağlayan zihinsel çalışmalardandır (25,26).

## **2.5.6. MOTİVASYON**

Bireyin dışarıdan gelen uyarıcıları alma derecesidir. Motivasyon herhangi bir beceriyi değerlendirmede kişinin performans düzeyini etkileyen faktörlerden birisidir. Uyarılmışlığın azıda çoğu da öğrenmeyi zorlaştırır. İyi bir öğrenmenin gerçekleşebilmesi için uyarılmışlık düzeyinin orta düzeyde olması gerekir (25,29).

## **2.6. TENİS BECERİ TESTLERİ**

### **2.6.1 YER VURUŞLARI DERİNLİK VE GÜÇ TESTİ**

Oyuncu baseline çizgisinin gerisinde ve kortun ortasında durmalıdır. Besleyici (top atan) servis çizgisi ile file arasındaki orta noktada durmalıdır. Besleme (top atma) işlemi bir Forehand bir Backhand şeklinde olmalıdır. Oyuncuya topa doğru adım alabilmesi için yeterince alan sağlamak amacı ile, besleyici, topları servis ile baseline çizgileri arasındaki orta noktaya göndermeye çalışmalıdır. İdeal olarak, oyuncu topa dizleri ile kalça hizası arasında bir yerde buluşmalıdır(30).

Toplam 10 vuruş;

Sırasıyla 1 Forehand, 1 Backhand--- Toplam 5 Forehand Toplam 5 Backhand

Topun ilk teması

Topun ikinci teması

+

Topun tekler

Güç alanı:+1 veya

Kortunda İlk Temas

Güç Çizgisinin Gerisi

Ettiği Nokta

İlk Temas Puanı X 2

### **2.6.2. YER VURUŞLARI HASSASİYET VE GÜÇ TESTİ**

Oyuncu baseline çizgisinin gerisinde ve kortun ortasında durmalıdır. Besleyici servis çizgisi ile file arasındaki orta noktada durmalıdır. Besleme işlemi bir Forehand bir Backhand şeklinde olmalıdır. Besleyici, topları servis ile baseline çizgileri arasındaki orta noktaya ve kortun merkezi ile tekler yan çizgisi arasındaki kısma göndermeye çalışmalıdır. Oyuncu tekler yan çizgisine yakın bir yerde topla buluşmalıdır(30).

Yer Vuruşları Hassasiyet ve Güç Testi:

Toplam 12 vuruş

3 Forehand paralel, 3 Backhand paralel

3 Forehand çapraz, 3 Backhand çapraz

Topun ikinci teması Baseline ile Bonus çizgisi arasında gerçekleşirse fazladan 1 ekstra (bonus) verilir. Topun ikinci teması bonus çizgisinin arka kısmında gerçekleşirse ekstra puan alanına düşerse, topun ilk temasından alınan puan 2 ile çarpılır.

### **2.6.3 VOLE VURUŞLARI DERİNLİK VE GÜÇ TESTİ**

Oyuncunun servis çizgisinin ortasında (T noktası) durması gerekir. Besleyicinin sahanın öbür tarafında T noktasında durması gerekir. Toplar oyuncunun bütün volelerde adım atabileceği uzaklığa beslenir(atılır). Oyuncu vuruşları kalça ile omuz hizasında gerçekleştirmelidir(30).

Vole Vuruşları Derinlik ve Güç Testi

Toplam 8 vuruş

Sırasıyla 1 Forehand, 1 Backhand

Toplam 4 Forehand, 4 Backhand

Topun ilk teması

Topun ikinci teması

+

Topun tekler

Güç alanı:+1 veya

Kortunda İlk Temas

Güç Çizgisinin Gerisi

Ettiği nokta

İlk Temas Puanı X 2

#### **2.6.4. SERVİS VURUŞLARI TEST**

Oyuncu baseline çizgisinin arkasına geçer. Doğru alandan servis atılması istenir.

#### **SERVİS VURUŞLARI TESTİ**

- Toplam 12 servis atılır.
- Sırası ile deuce (Berabere) kutusuna 3 geniş, 3 ortaya ve avantaj kutusuna 3 geniş, 3 ortaya şeklinde uygulanır.
- Birinci servis içeriye düşerse ikinci servis kullanılmaz.
- Birinci servisin hata olması durumunda oyuncuya ikinci servis hakkı tanınır.
- Eğer servis net olursa tekrarlanır(30).

#### **Servis Testinin Değerlendirmesi:**

##### **1.Servis**

- 2 Puan: servis doğru kutuya düşerse
- 4 Puan: servis hedefe düşerse

##### **2.Servis**

- 1 Puan: servis doğru kutuya düşerse
- 2 Puan: servis hedefe düşerse

### **Güç Puanları:**

**Güç alanı:** 1 Bonus Puanı- Servisten gelen topun doğru servis kutusunun herhangi bir yerindeki ilk sekişinden sonraki ikinci sekişi baseline ile güç çizgisi arasında bir yerde gerçekleşirse fazladan 1 puan verilir.

**Güç alanı:** Çift katı Puan-Servisten gelen topun doğru servis kutusunun herhangi bir yerindeki ilk sekişinden sonraki ikinci sekişi güç çizgisinin arka kısmında gerçekleşirse ilk sekişten alınan puanın iki katı hesaba alınır.

**0 Puan:** Servisten gelen topun ilk sekişi doğru servis kutusu haricinde bir yerde gerçekleşirse(30).

## **3. GEREÇ ve YÖNTEM**

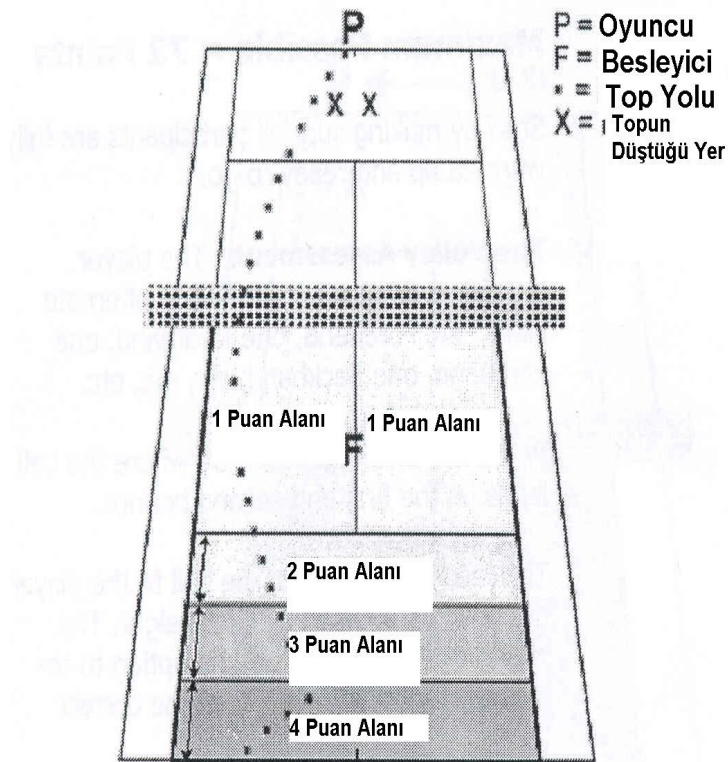
### **3.1. Materyal**

Araştırmamıza Antalya ilinde  $1,83 \pm 1,26$  (yıl) tenis oynayan 15 kadın, 15 erkek toplam 30 sporcu gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmamıza katılan sporcuların bilgilerini içeren (yaş, boy, kilo, tenis deneyimi) sporcu genel bilgi formu doldurtulmuştur. Araştırmamızda tenis beceri

ediniminde girişimin akut etkisi ölçmek için AOS testinin derinlik aşaması uygulanmıştır. Araştırmamızın ölçümleri Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Tenis Kortlarında yapılmıştır.

### 3.1.2 AOS TESTİ YER VURUŞU DERİNLİK AŞAMASI

Bu değerlendirmede kursiyerler P harfi ile gösterilen yerde, top besleyicileri ise F harfi ile gösterilen yerde durur. Top besleyicisi kursiyerin önünde “x x” ile işaretlenen bölgeye doğru, kursiyerin bir forhand tarafına, bir backhand tarafına olmak üzere 10 adet top beslemesi yapar. Kursiyer bu toplara, forehand ve backhand vuruşları yaparak karşı sahada içeri düşecek şekilde vuruş yapar. Kursiyerin yapmış olduğu toplam 10 vuruşun her birisine, karşı alanda ilk ve 2. düştüğü bölgelere göre puan verilir ve bu puanlar toplanarak kursiyerin yer vuruşu derinlik puanı bulunur. Kursiyerin bu değerlendirmede alabileceği en yüksek puan 90 dır.



Oyuncular vurduğu topın karşı sahada içeri düşmesi durumunda, topun 1. ve 2. düştüğü yere göre puan verilir.

Puanlar Aşağıdaki Gibi Verilir;

- 1 Puan – Top servis karesinde herhangi bir yere düştüğü zaman
- 2 Puan – Top arka kort alanının ön bölümüne düştüğü zaman.
- 3 Puan – Top arka kort alanının ortalarına düştüğü zaman
- 4 Puan – Top arka kort alanının son bölümüne düştüğü zaman

Güç Puanları Aşağıdaki Gibi Verilir,

### **Güç Alanı – 1 Ekstra Puan –**

Top tekler kort alanında herhangi bir yere düştüğünde ve ikinci sekme arka çizgi ile güç çizgisi arasına düştüğü zaman, 1 ekstra puan verilir.

### **Güç Alanı – Çift Puan –**

Top tekler kortunda herhangi bir yere düştüğünde ve ikinci sekme güç çizgisinin arkasına düştüğüne, aldığı puan 2 ile çarpılır. Örnekler: Birinci sekme 4 puanlık alana düştüğünde ve ikinci sekme arka çizginin ardına düştüğünde 5 puan verilir. Birinci sekme 4 Puanlık alana düştüğünde ve ikinci sekme güç çizgisinin ardına düştüğünde 8 puan verilir.

**“0” Puan:** Topun birinci düştüğü yer normal tekler alanı dışında ise verilir.

**Devamlılık Uyum:** Tekler sahası içerisine düşen her vuruş için ekstra 1 puan verilir. Yer vuruşu derinliği çalışması bölümünü tamamlamak ve skoru bulmak için bütün puanlar toplanır.

## **3.2 YÖNTEM**

Araştırmamıza katılan sporculara ölçümlere başlamadan önce sporcu bilgi formu doldurtulmuştur. Sporcu bilgi formunu dolduran 15 kadın 15 erkek sporcu 1 grup halinde Teniste yer vuruş tekniğinin ediniminde farklı tenis toplarının etkisini incelemek için AOS testinin yer vuruşu derinlik aşaması uygulanacaktır. Isınmaları için grubu farklı iki korta ayırıp 5er dakika koşu ardından germe yaptırılarak T bölgesinden atılan toplarla ısınma yaptırılmıştır. 1. hatfa Gruba ilk olarak standart toplar ile AOS derinlik testi uygulanıp ölçümler kayıt edilmiştir. ardından içerisinde 30 tane (10 yeşil, 10 kırmızı, 10 turuncu) top bulunan kovadan karışık şekilde atılarak AOS derinlik testi çalışması yapıldıktan sonra tekrar AOS testi derinlik aşaması uygulanarak formlar doldurulup kayıt altına alınmıştır.

Yapılan ilk ölçümlerde bir hafta sonra gruba aynı testler uygulanmış kayıt altına alınmıştır.

Araştırmamızda katılan tüm sporcuların iki çalışmayı da uygulamaları sağlanmıştır. Sporcuların her iki ölçümlerinde topladıkları puanlar dikkate alınarak, Teniste yer vuruş tekniğinin ediniminde farklı tenis toplarının etkisi ölçülmüştür.



#### 4. BULGULAR

Çalışmaya Antalya ilinde  $1,83\pm 1,26$  (yıl) tenis oynayan 15 kadın 15 erkek gönüllü olarak katılmıştır.

<b>n=30</b>	<b>Minimum</b>	<b>Maksimum</b>	<b>AO±SS</b>
<b>Yaş (yıl)</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>22,10±1,63</b>
<b>Boy (cm)</b>	<b>156</b>	<b>187</b>	<b>170,50±8,84</b>
<b>Ağırlık (kg)</b>	<b>45</b>	<b>100</b>	<b>64,40±17,74</b>
<b>Tenis Deneyimi (yıl)</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>1,83±1,26</b>
<b>1.Ön Test Aynı Top (puan)</b>	<b>23</b>	<b>52</b>	<b>36,33±6,35</b>
<b>2. Son Test Aynı Top (puan)</b>	<b>23</b>	<b>52</b>	<b>34,73±6,82</b>
<b>3. Ön Test Farklı Top (puan)</b>	<b>21</b>	<b>55</b>	<b>35,90±7,41</b>
<b>4. Son Test Farklı Top (puan)</b>	<b>28</b>	<b>55</b>	<b>38,10±5,66</b>

**Tablo 1: Tüm Grubun Tamamlayıcı İstatistik Sonuçları**

Çalışmada yer alan tüm katılımcılara uygulanan testlerden elde edilen verilerinin minimum, maksimum, aritmetik ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 1’ de belirtilmiştir.



**Tablo 2: Derinlik Aşaması Test Puanlarının Karşılaştırma Tablosu**

<b>PARAMETRELER N=30</b>	<b>Z/T</b>	<b>P</b>
<b>1. ÖT aynı top- 2. ST aynı top</b>	<b>Z=-1,776</b>	<b>0,076</b>
<b>1. ÖT aynı top-3. ÖT farklı top</b>	<b>T=-2,032</b>	<b>,051</b>
<b>1. ÖT aynı top-4. ST farklı top</b>	<b>T=-2,341</b>	<b>,026</b>
<b>2. ST aynı top-3. ÖT farklı top</b>	<b>Z=-929</b>	<b>,353</b>
<b>2. ST aynı top4. ST farklı top</b>	<b>Z=-3,091</b>	<b>,002</b>
<b>3. ÖT farklı top-4. ST farklı top</b>	<b>T=,015</b>	<b>,051</b>
<b>Friedman</b>	<b>x<sup>2</sup>=10,679</b>	<b>,014</b>

## 5. TARTIŞMA

## **6. SONUÇ ve ÖNERİLER**

## KAYNAKLAR

- 1) İMAMOĞLU, Recep. *Samsun ilinde tenis sporu ile uğraşanların bu sporu seçme sebeplerinin araştırılması*. 2009. Master's Thesis. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- 2) FİŞEK, K., (1991), *Dünya’da ve Türkiye’de Spor Yönetimi*, Ankara Üniversitesi Basımevi, s.21, Ankara.
- 3) KILCIGİL, Ertan. *Elit Sporcuların Sosyal Çevreyle İlişkisi Ve Sosyal Çevrenin Spora Yönelmeye Etkisi*. 1998. PhD Thesis. Marmara Üniversitesi (Turkey).
- 4) GÜL, Mine. *Tenis müsabakalarındaki sayıya götüren taktik oyun stratejilerinin incelenmesi*. 2008. Master's Thesis. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- 5) KERMEN, Osman. *Tenis: teknik ve taktikleri*. Nobel, 2002.
- 6) ILHAN, Aydin. *Tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri*. *Journal of Global Sport and Education Research*, 2020, 3.2: 28-35. ILHAN, Aydin. *Tenis oyuncularının zihinsel dayanıklılık düzeyleri*. *Journal of Global Sport and Education Research*, 2020, 3.2: 28-35.
- 7) FERNANDEZ, Jaime; MENDEZ-VILLANUEVA, A.; PLUIM, B. M. *Intensity of tennis match play*. *British journal of sports medicine*, 2006, 40.5: 387-391.
- 8) ÖZCAN, Sedat. *Temel tenis teknik öğretiminde iki farklı antrenman metodunun teknik biyomotorik ve fizyolojik özellikler üzerine etkisinin araştırılması*. 2011. Master's Thesis. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- 9) DECATHLON BLOG (n.d). *yeni başlayanlar ve çocuklar için tenis topu seçimi*. <https://blog.decathlon.com.tr/>
- 10) TILKI, Arda. *10-14 yaş tenisçilerde sürat antrenmanlarının ivmelenme ve çeviklik üzerine etkisi*. 2018. Master's Thesis. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- 11) Kermen O. *Tenis Teknik ve Taktikleri*, Aşama Matbaacılık, İstanbul, 1997.
- 12) GÖKGÖNÜL, Nihan. *Minik tenisçilerin (9-12 yaş) müsabaka dönemi sezonal güç değişimleri ve bazı fizyolojik parametrelerdeki değişimlerinin incelenmesi*. 2008. Master's Thesis. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- 13) KERMEN, Osman. *Tenis: teknik ve taktikleri*. Bağırğan Yayınevi, 1998.
- 14) KARAGÖZ, Şeniz. *8-10 yaş arası çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanlarının görsel ve işitsel reaksiyon zamanına etkisinin incelenmesi*. 2008. Master's Thesis. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- 15) GÜL, Mine. *Tenis müsabakalarındaki sayıya götüren taktik oyun stratejilerinin incelenmesi*. 2008. Master's Thesis. Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- 16) URARTU, Ümit. *Futbol: teknik-taktik-kondisyon*. İnkılap Kitabevi, 1994.
- 17) GÜREL, Hakan. *Tenis temel teknik öğretimde farklı antrenman metotlarının el önü (forehand) ve el arkası (backhand) vuruş performanslarına etkisi*. 2013. Master's Thesis. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- 18) KANDAZ, Nuran. *2000 Wimbledon Tenis Turnuvası erkekler yarı final ve final maçlarında atılan servislerin istatistiksel analizi*. 2001. Master's Thesis. Sakarya Üniversitesi.
- 19) Jones C. Adam Tenis, Adam Yayıncılık, İstanbul: 1984.
- 20) ÇOŞKUN, Mehmet; EYUBOĞLU, Ender. TENİS EĞİTİMİ ALAN 10-12 YAŞ ARASI ERKEK ÇOCUKLARDA TEMEL MOTORİK ÖZELLİKLERİN TENİS BECERİ ÖĞRETİMİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18.2: 191-200.
- 21) Koç, S.(2005).Beden eğitimi ve sporda beceri gelişimi. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- 22) O'DONOGHUE, Peter; INGRAM, Billy. A notational analysis of elite tennis strategy. *Journal of sports sciences*, 2001, 19.2: 107-115.
- 23) MURATLI, Sedat. Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor. *Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım*, 2007, 1-274.
- 24) SEVİM, Yaşar. Antrenman Bilgisi, Tutibay Ltd. *Şti Ankara*, 1997.
- 25) ZEYTİNOĞLU, Funda. *10? 12 yaş çocuklarda omega 3 yağ asidi kullanımının beceri edinimi üzerine etkisinin incelenmesi*. 2009. Master's Thesis. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- 26) HELLEBRANDT, Frances A. The physiology of motor learning. *Cerebral Palsy Review*, 1958, 10.4: 13.
- 27) Magill, A.R., *Motor Learning and Control Concepts and Applications*, Mc Crawhill, Boston, 2004(7), p:3,38,193,
- 28) GÜRLER, Asuman Şahan. *Gençlerde (17-24 yaş) tenis becerisine etki eden faktörlerin araştırılması*. 2003. Master's Thesis. Akdeniz Üniversitesi.
- 29) GELİŞİM, Selçuk Z. Öğrenme, Nobel yayın dağıtım. 2004.
- 30) ÖZCAN, Sedat. *Temel tenis teknik öğretiminde iki farklı antrenman metodunun teknik biyomotorik ve fizyolojik özellikler üzerine etkisinin araştırılması*. 2011. Master's Thesis. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

