

Bu kitaba sığmayan
daha neler var!



Karekodu okutun, bu kitapla
ilgili EBA içeriklerine ulaşın!

ÖDS

ÖĞRENCİ/ÖĞRETMEN
DESTEK SİSTEMİ

<https://ods.eba.gov.tr>

- Konu Anlatımlı
Ders Videoları
- Soru Çözüm
Videoları
- Ders Anlatım
Videoları
- Çoktan Seçmeli
Sorular



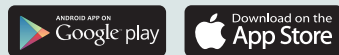
Kişiselleştirilmiş
Öğrenme ve
Raporlama

Animasyonlar,
3B Modeller,
Simülasyon ve Oyunlar

Paylaşım ve
İş birliği

Ortak / Özel
Takvim

eBa
www.eba.gov.tr



40181 700982

BU DERS KİTABI MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞINCA
ÜCRETSİZ OLARAK VERİLMİŞTİR.
PARA İLE SATILAMAZ.

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmelik'in 5'inci Maddesinin
İkinci Fıkrası Çerçevesinde Bandrol Taşınması Zorunlu Değildir.

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

ORTAÖĞRETİM

DERS KİTABI

SPOR LİSESİ

BİREYSEL SPORLAR

MASA TENİSİ

ORTAÖĞRETİM

SPOR LİSESİ

BİREYSEL SPORLAR

MASA TENİSİ

DERS KİTABI



ORTAÖĞRETİM

SPOR LİSESİ

MASA TENİSİ

BİREYSEL SPORLAR
DERS KİTABI

YAZARLAR

Aytaç AVŞAR
Ayşegül IŞIK
Talat ÇELİK



DEVLET KİTAPLARI

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLARI	6558
YARDIMCI VE KAYNAK KİTAPLAR DİZİSİ	908

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Kitabın metin,soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir suretle alınıp yayınlanamaz.

HAZIRLAYANLAR

Editör

Doç. Dr. Ayşe Gökçe ERTURAN İLKER

Dil Uzmanı

Nida YAYLAKÇI

Program Geliştirme Uzmanı

Doç.Dr. Necla KÖKSAL

Ölçme ve Değerlendirme Uzmanı

Yard.Doç.Dr. Metin YAŞAR

Rehberlik ve Gelişim Uzmanı

Yasemin ARICI

Görsel ve Grafik Tasarım Uzmanı

Seval AYDEMİR

ISBN 978-975-11-4453-9

Millî Eğitim Bakanlığının 21.12.2020 gün ve 18433886 sayılı oluru ile Meslekî ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğünce öğretim materyali olarak hazırlanmıştır.



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'sım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

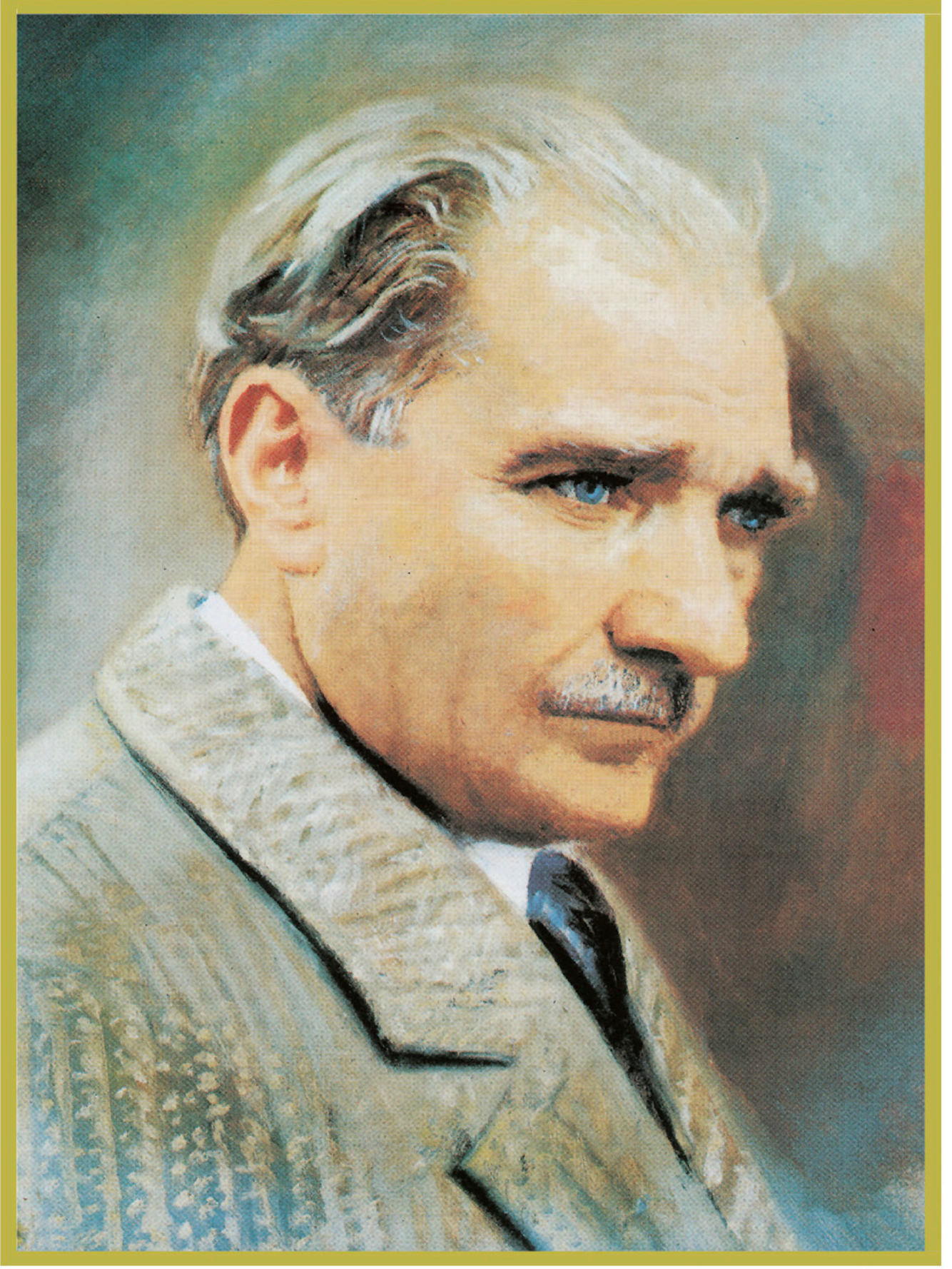
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk Gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet, muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin, en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek, dahilî ve haricî bedhahların olacaktır. Bir gün, İstiklâl ve Cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şerâitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerâit, çok nâmûsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve Cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın, bütün kaleleri zaptedilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şerâitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dahilinde, iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlilerin siyasi emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr ü zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerâit içinde dahi, vazifen; Türk İstiklâl ve Cumhuriyetini kurtarmaktır! Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur!

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

İÇİNDEKİLER

KİTABIN TANITIMI.....	11
-----------------------	----

1.ÜNİTE



1. MASA TENİSİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ

1.1. Masa Tenisinin Dünyadaki Gelişimi.....	15
1.2. Masa Tenisinin Türkiye'deki Gelişimi.....	19
1.2.1. Türkiye Masa Tenisi Kupası.....	20
1.2.2. Türkiye Masa Tenisi Süper Ligi.....	21
1. ÜNİTE DEĞERLENDİRME.....	22

2.ÜNİTE



2. MASA TENİSİNİN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Masa Tenisinin Tanımı.....	26
2.2. Masa Tenisinde Kullanılan Bazı Terimler ve Kavramlar.....	26
2.3. Masa Tenisinin Bireye Kazandırdığı Özellikler.....	29
2. ÜNİTE DEĞERLENDİRME.....	30

İÇİNDEKİLER

3.ÜNİTE



3. MASA TENİSİNİN SAHA, MALZEME VE KURAL BİLGİSİ

3.1. Saha.....	34
3.2. Masa Tenisinde Kullanılan Malzemeler.....	35
3.2.1. Masa.....	35
3.2.2. Masa Tenisi Files (Ağı).....	36
3.2.3. Masa Tenisi Raket.....	36
3.2.3.1. Sap.....	37
3.2.3.2. Raket Tahtası.....	37
3.2.3.3. Raket Kaplaması.....	38
3.2.4. Top.....	38
3.2.5. Giyim.....	39
3.3. Masa Tenisi Oyun Kuralları.....	43
3.3.1. Oyun Koşulları.....	43
3.3.2. Vuruş Sırası.....	43
3.3.3. Let.....	44
3.3.4. Oyunun Hakem Tarafından Durdurulduğu Hâller.....	44
3.3.5. Sayı.....	45
3.3.6. Oyuna Başlama.....	46
3.3.7. Set.....	46
3.3.8. Maç.....	47
3.3.9. Servis.....	47
3.3.10. Hızlandırılmış Sistem.....	48
3. ÜNİTE DEĞERLENDİRME.....	50

4.ÜNİTE



4. MASA TENİSİNİN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

4.1. Raket Tutma ve Top Sektirme.....	54
4.1.1. Raket Tutma Teknikleri.....	54
4.1.1.1. Klasik Tutuş.....	55
4.1.1.2. Kalem Tutuşu.....	56
4.1.2. Top Sektirme Teknikleri.....	59
4.1.2.1. Forehand Top Sektirme.....	59
4.1.2.2. Backhand Top Sektirme.....	59
4.1.3. Raket ve Top Sektirme İlişkisi.....	61
4.2. Forehand Tutuş ve Vuruş Şekilleri.....	66
4.2.1. Forehand Tutuş.....	66
4.2.2. Forehand Vuruş.....	67
4.2.2.1. Forehand Düz Vuruş.....	67
4.2.2.2. Forehand Chop (Kesik).....	73
4.2.2.3. Forehand Top-Spin.....	78
4.2.2.4. Forehand Blok.....	83
4.2.3. Forehand Tutuş ve Vuruş İlişkisi.....	88
4.3. Backhand Tutuş ve Vuruş Şekilleri.....	89
4.3.1. Backhand Tutuş.....	89
4.3.2. Backhand Vuruş.....	90
4.3.2.1. Backhand Düz Vuruş.....	90
4.3.2.2. Backhand Chop.....	96
4.3.2.3. Backhand Top-Spin.....	101
4.3.2.4. Backhand Blok.....	106

4.3.3. Backhand Tutuş ve Vuruş İlişkisi.....	110
4.4. Smaç.....	110
4.4.1. Smaç Çeşitleri.....	111
4.4.1.1. Forehand Smaç.....	111
4.4.1.2. Backhand Smaç.....	114
4.5. Servis.....	117
4.5.1. Servis Tekniği.....	117
4.5.1.1. Servis Çeşitleri.....	120
4.5.1.1.1. Forehand Düz Servis.....	120
4.5.1.1.2. Backhand Düz Servis.....	123
4.5.1.1.3. Kesik Falsolu Servis.....	126
4.5.1.1.3.1. Forehand Kesik Falsolu Servis...	126
4.5.1.1.3.2. Backhand Kesik Falsolu Servis...	129
4. ÜNİTE DEĞERLENDİRME.....	134
CEVAP ANAHTARI.....	136
SÖZLÜK.....	138
KAYNAKÇA.....	140
GENEL AĞ ADRESLERİ.....	141
GÖRSEL KAYNAKÇA.....	142

KİTABIN TANITIMI

ÖLÇME
SORULARI



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Masa tenisi oynamanın bireye kazandırdığı zihinsel faydalar nelerdir?



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

- Masa tenisi dünyada en yaygın ikinci spor dalı ve en popüler raket sporudur.



ETKİNLİK

- Dünya Masa Tenisi Günü'nde çevrenizde yapılan etkinlikleri araştırınız. Sonuçları sınıf ortamında paylaşınız.



ARAŞTIRALIM PAYLAŞALIM

- Bilişim teknolojilerinden yararlanarak Uluslararası Masa Tenisi Federasyonunun logosunu araştırınız.

1. ÜNİTE

1.MASA TENİSİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ

1.1. Masa Tenisinin Dünyadaki gelişimi

1.2. Masa Tenisinin Türkiye'deki gelişimi

Ünite numarasını gösterir.

Ünite adını gösterir.

Ünitede yer alan başlıkları ve sırasını gösterir.

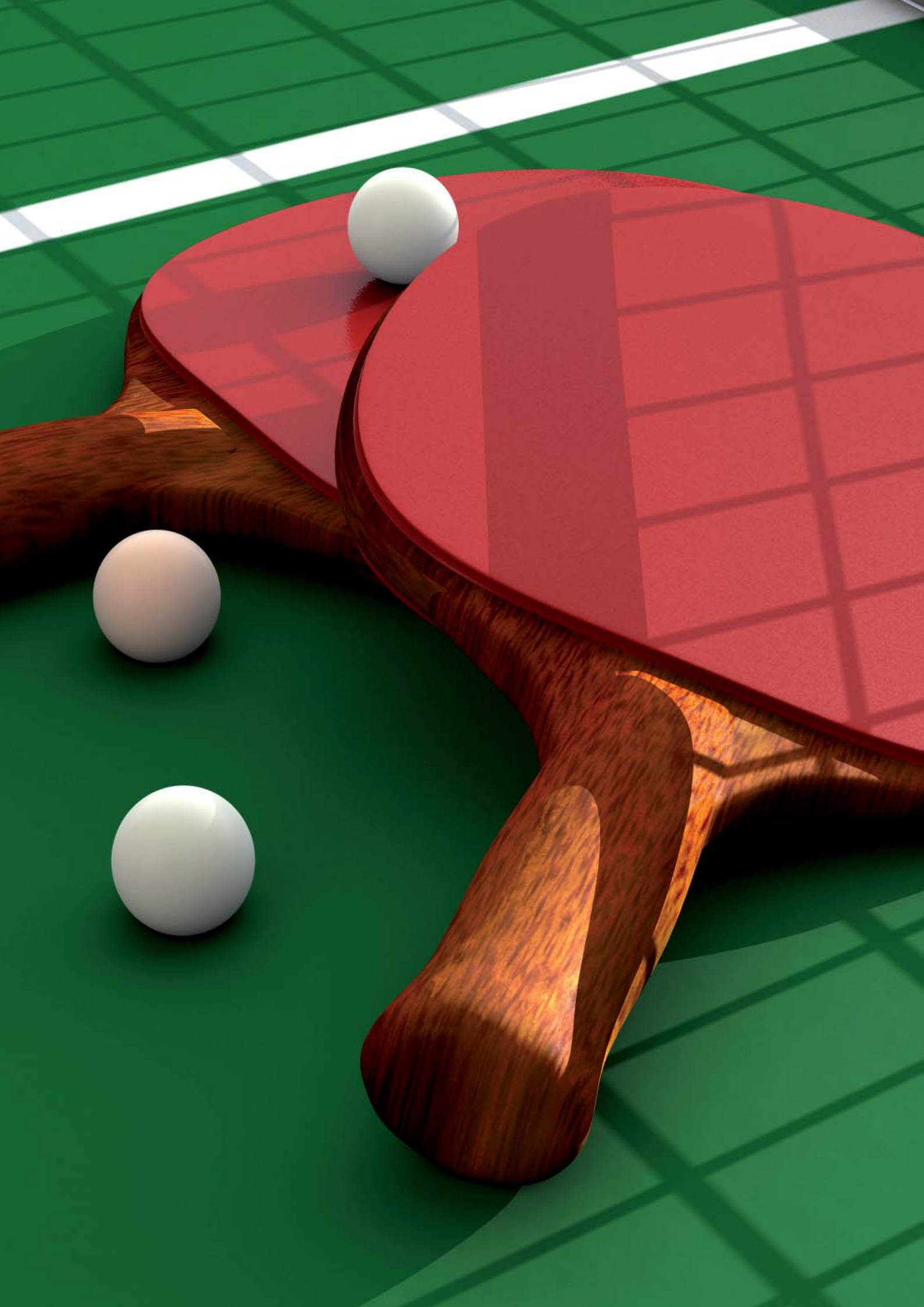
1. ÜNİTE

1. MASA TENİSİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ

1.1. Masa Tenisinin Dünyadaki Gelişimi

1.2. Masa Tenisinin Türkiye'deki Gelişimi





1 MASA TENİSİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Masa tenisi oynamanın bireye kazandırdığı zihinsel faydalar nelerdir?
2. Masa tenisi sporunun tarihsel gelişimini bilmenin faydaları nelerdir?

Yönerge: Bu çalışmada masa tenisi sporu ile ilgili araştırma yapınız. Üçer kişilik gruplar oluşturunuz, aşağıda belirtilen araştırma konularına göre görev dağılımı yapınız, kaynakları araştırınız ve elde ettiğiniz bilgileri bir rapor haline getiriniz.



Görsel 1.1. Masa Tenisi Müsabakası

Araştırma Konuları:

1. Dünyada ve ülkemizde masa tenisi sporunun gelişimini araştırınız.
2. Olimpiyat şampiyonu olmuş masa tenisi sporcularını araştırınız.
3. Ülkemizin masa tenisi sporunda kazandığı uluslararası başarıları araştırınız.



Görsel 1.2. Eski Dönem Masa Tenisi Masası Çizimi

1.1. Masa Tenisinin Dünyadaki Gelişimi

Masa tenisinin ortaya çıkışı 1880'li yıllara dayanmaktadır. İlk kez İngiltere'de oynanan oyun, asillerin yemek sonrası eğlencesi olarak ortaya çıkmıştır. Hindistan, Uzak Doğu ve Güney Afrika gibi ülkelerde görev yapan İngiliz askerlerinin etkisiyle bu oyunun tanındığı bilinmektedir. Yemek masaları, masa; yuvarlak hale getirilmiş şişe mantarları top; puro kutuları ise raket olarak kullanılmaktaydı. 1890'lı yıllarda İngiltere'de bu oyunun "Whiff Whaff" ve "Gossima" adındaki diğer çeşitleri geliştirildi.

1895'te İngiliz iş adamı James Gibbs'in çocuk oyuncuğu olarak kullanılan selüoit topları Amerika'dan İngiltere'ye getirmesi ve John Jaques adlı spor malzemeleri imalatçısının bu toplarla masa ve raket imal ederek mağazalara dağıtmaya başlamasıyla masa tenisi spor dalı olarak kabul görmeye başlamıştır.

1901'de John Jaques "ping pong" adını tescil ettirerek bu ismin ABD'de kullanım haklarını Parker Brothers firmasına satmıştır.

Goode, 1902'de tahta raketin üstünü pürüzlü lastikle kaplayarak topa falso vermeyi başarmıştır. Müsabakalar ilk zamanlarda 50 sayılık tek set üzerinden oynanmaktaydı. Çiftler müsabakaları, teniste olduğu gibi sırasız oynanırken oyun kurallarının değişmesiyle topa sırayla vurulması kuralı getirildi.

Kendini masa tenisine adanmış 12 sporcu, 15 Ocak 1926'da "Berlin Lawn Tennis Club" binasında Uluslararası Masa Tenisi Federasyonunu (ITTF) kurmuştur. Masa tenisi alanında, ilk dünya şampiyonası 1926'da Londra'da yapılmıştır. Bu dönemin en başarılı sporcuları; erkeklerde 5 defa dünya şampiyonluğunu kazanmış Macar asıllı Victor Barna; kadınlarda ise 7 dünya şampiyonasını kazanan Macar Maria Medniansky'dir.

1930'lu yıllarda masa tenisinde savunmaya dayalı bir oyun tekniğinin ön plana çıkmasıyla müsabakalar çok uzun sürmeye başlamıştır. 1936'da Prag'da yapılan dünya şampiyonasında maçlar çok uzun sürmüştür. Romen Marin ile Fransız Hagenauer arasında oynanan maç, tam 8 saat 30 dakika sürmüştür. Bunun üzerine, Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu seyri ve oynaması zor olan müsabaka kurallarını değiştirerek bir setin 20 dakikada bitmesi kuralını getirmiştir. Bu sürede bitmeyen sette her iki sporcu da yenilmiş sayılacaktır.

1 MASA TENİSİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ

1937 dünya şampiyonası final müsabakasında maçın 20 dakikada bitmemesinden dolayı 2 sporcu da diskalifiye edilmiştir. Aynı dönemde bir setin 15 dakikada bitmemesi durumunda çabuklaştırılmış sisteme geçilmesi ve file yüksekliğinin 15,25 cm olması kuralı getirilmiştir.

1952'den sonra masa tenisinde Asyalı sporcuların hâkimiyeti başladı. Aynı yıl Bombay'da yapılan dünya şampiyonasında Japon Satoh, yeni bir raket kullanarak şampiyon olmuştur. Japon sporcu Tamasu; masa tenisine yeni bir ivme kazandırmış, rakete yeni bir kaplama uygulayarak oyunu daha sert ve kontrollü hale getirmeyi başarmıştır.

1959'da Tokyo'da yapılan kongrede dünya şampiyonalarının 2 yılda bir yapılması ve ara yıllarda kıta şampiyonalarının yapılması kararlaştırıldı. Aynı yıl Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu yeni bir düzenleme getirerek sünger ve lastik kalınlıklarının 2+2 mm olacak şekilde 4 mm'yi geçmeyeceği kuralını getirmiştir. 1960'ların başında oyuncular süngerli lastiklerle hatasız şekilde oynamaya başlamışlardır.

1988 Seul Olimpiyatları'nda masa tenisi; olimpik bir spor dalı haline gelmiştir.



Görsel 1.3. Eski Dönem Masa Tenisi Malzemeleri



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

- Masa tenisi dünyada en yaygın ikinci spor dalı ve en popüler raket sporudur.
- Topla oynanan en hızlı spordur, topun hızı saatte 180 km'yi geçmektedir.
- Masa tenisi Çin'in millî sporudur. 20 milyondan fazla lisanslı sporcu vardır.

DÜNYA MASA TENİSİ GÜNÜ

Unesco tarafından ilan edilen ve tüm dünyada kutlanan 6 Nisan 'Kalkınma ve Barış İçin Uluslararası Spor Günü' Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu tarafından da "Dünya Herkes İçin Masa Tenisi Günü" olarak ilan edilmiştir.



Görsel 1.4. Dünya Masa Tenisi Etkinlik Fotoları

ARAŞTIRALIM PAYLAŞALIM



- Dünya Masa Tenisi Günü'nde çevrenizde yapılan etkinlikleri araştırınız. Sonuçları sınıf ortamında paylaşınız.

1 MASA TENİSİNİN TARİHSEL GELİŞİMİ



Görsel 1.5. Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu Logosu



ARAŞTIRALIM PAYLAŞALIM

- Uluslararası Masa Tenisi Federasyonuna bağlı kıta federasyonlarını araştırınız.

1.2. Masa Tenisinin Türkiye'deki Gelişimi

Masa tenisi ülkemizde ilk defa 1924'te Robert Kolejinde oynanmaya başlanmıştır. Cazibeli ve hareketli olmasıyla dikkat çeken masa tenisi İstanbul'da çok hızlı yayılmış ve İlk turnuva Altınordu Spor Kulübü tarafından düzenlenmiştir.

1930'da İstanbul'da il düzeyinde masa tenisi şampiyonası düzenlenmiş, Fenerbahçe Spor Kulübü'nden Raşit Bey, İstanbulsporlu rakibi Semih Duransoy'u yenerek sarı-lacivertli kulübe bu dalda ilk şampiyonluk unvanını kazandırmıştır. 1948'e kadar bir duraklama evresine giren masa tenisi faaliyetleri, 1950'li yıllarda tekrar bir ivme kazanmıştır. Güneri Artunkal, Hamit Piskin, Haşmet Tan, Ergün Bey, Yorgo Vaseleades, Aleko Marisis ve Ojen Read gibi genç idealistlerle bu spora gönül veren Kosta Mavridis'in çabaları ile bu spora ilgi artmıştır.

İstanbul'daki bu gelişmelere karşılık, Ankara'da Mühendis Sabahattin, Necdet Müstecepli, Özhan Müstecepli ve İlhan Müstecepli, daha sonraları Danyal Çiper, Öjen Raat, Anastas Nilolau, Nazım Arpacı, Tuncay Cebeci, Erdem Günay, Koço Yuannides; İzmir'de de Vehbi Tırnaklı, Oğuz Özden masa tenisinin gelişimine öncülük etmişlerdir.



Görsel 1.6. Kupa Töreni Görüntüsü

Masa tenisi ülkemizde uzun yıllar tenis federasyonunun çatısı altında kalmış; 1966'da Türkiye Masa Tenisi Federasyonunun kurulmasıyla bağımsız bir hale gelmiştir. İlk federasyon başkanı aynı zamanda gazeteci olan Ali Abalı'dır.

Federasyonun kurulmasıyla okullarda ve kulüplerde yabancı antrenörlerle alt yapı çalışmaları başlamıştır. Bu dönemden sonra 33 defa millî formayı giyen, 1973-1985 ve 1993-1997 tarihleri arasında federasyon başkanlığı da yapan Danial Çiper, ülkemizde bu sporun gelişmesi için çok büyük çaba sarf etmiştir.

Ülkemizde modern anlamda masa tenisi çalışmaları 1967'de Macar Antrenör; Jelsko Hirbut'un göreve gelmesiyle başlamış vatandaşı Yeno ile devam etmiştir. Takip eden yıllarda Tuğrul Akas, Mehmet İçli, Mahmut Tezcan, Alpaslan Tengirşenk, Aydemir Cengiz, Haldun Mergen, Nusret Yerli, Hakkı Akil, Vasil Alekssandiris, Oktay Çimen ve Gürhan Yıldız; kadınlarda Kadriye Poyrazoğlu ve Selda Doğan gibi başarılı sporcular yetişmiştir. Vasil Alekssandiris 1973-75 Akdeniz Oyunlarında şampiyon olarak bu dalda uluslararası başarı kazanan ilk sporcu ünvanıyla Türk spor tarihine geçmiştir. 1982-83 sezonunda Türkiye Masa Tenisi Ligi kurulmuştur.

2008'de Çin Halk Cumhuriyeti'nde düzenlenen 29. Yaz Olimpiyat Oyunlarında masa tenisinde ilk kez ülkemizi tek kadınlarda Melek Hu; tek erkeklerde Cem Zeng temsil etmiştir.



Görsel 1.7. Türkiye Masa Tenisi Federasyonu Logosu

1.2.1. Türkiye Masa Tenisi Kupası

İlk masa tenisi Türkiye Kupası, 1957'de düzenlenmiştir. Kupayı ilk alan takım Beyoğluspor'dur. 1957-1967 yılları arasında düzenlenen kupa maçlarında sadece erkek sporcular mücadele etmiştir. Kadınlar bu kupada mücadele etmeye 1968'de başlamıştır ve ilk kupayı alan; Fenerbahçe kadın masa tenisi takımı olmuştur. 1982-83 sezonunda Türkiye Masa Tenisi Ligi'nin kurulmasıyla Türkiye Masa Tenisi Şampiyonası bazen aynı isimle bazen de Türkiye Kupası ismiyle düzenlenmiştir.



ARAŞTIRALIM PAYLAŞALIM

- Masa Tenisi Federasyonunun kuruluş yılından sonra düzenlenen Türkiye Masa Tenisi Şampiyonalarında şampiyon olan takımları araştırınız.

1.2.2. Türkiye Masa Tenisi Süper Ligi

Türkiye Masa Tenisi Süper Ligi, 1982-83 sezonunda Türkiye Masa Tenisi Ligi adıyla kurulmuştur. Türkiye’de masa tenisi sporunda erkeklerde ve kadınlarda Türkiye şampiyonunun ve Avrupa Kupalarına gidecek Türk takımının belirlenmesini amaçlayan spor organizasyonudur. İlk Şampiyonlar; kadınlarda; Eskişehir Bentspor, Erkeklerde; Eczacıbaşı olmuştur.



Görsel 1.8. Masa Tenisi Süper Ligi



ARAŞTIRALIM PAYLAŞALIM

- Türkiye Masa Tenisi Federasyonuna bağlı masa tenisi liglerini araştırınız. Liglerde mücadele eden takımlar hakkında bilgi edininiz. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında paylaşınız.



Görsel 1.9. TMTF Etkinlik Fotosu

ÜNİTE DEĞERLENDİRME SORULARI

1. 1930'lu yıllarda masa tenisinde savunmaya dayalı bir oyun tekniğinin ön plana çıkmasıyla müsabakalar çok uzun sürmeye başlamıştır. Hatta 1936 Dünya Şampiyonasında Romen Marin ile Fransız Hagenauer arasında oynanan maç tam 8 saat 30 dakika sürmüştür.

Paragrafta verilen olayın sonucunda Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu oyun kurallarında hangi değişikliği yapmıştır?

- A) Çabuklaştırılmış sisteme geçilmiştir.
- B) Set sayıları 11'e düşürülmüştür.
- C) Maçların bir set üzerinden oynaması kuralı getirilmiştir.
- D) Bir setin en fazla 20 dakika oynanması kuralı getirilmiştir.
- E) Hakemlere oyunu tatil etme yetkisi verilmiştir.

2. Aşağıdaki ülkelerden hangisi masa tenisinde diğerlerinden daha ön plana çıkmıştır?

- A) Fransa
- B) Çin
- C) İngiltere
- D) Brezilya
- E) Arjantin

3. Aşağıdaki boşlukları uygun kelimelerle doldurunuz.

- Türkiye'de masa tenisi ilk defa yılında Kolejinde oynanmaya başlamıştır.
- Ülkemizde masa tenisi turnuvası ilk kez tarafından düzenlenmiştir.
- Masa tenisi ülkemizde uzun yıllar çatısı altında kalmıştır.

4. Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu ne zaman ve nerede kurulmuştur?

- A) 1896-Atina
- B) 1900-Paris
- C) 1988-Seul
- D) 1926-Berlin
- E) 1959-Tokyo

5. İlk masa tenisi dünya şampiyonası ne zaman ve nerede yapılmıştır?

- A) 1926-Londra
- B) 1906-Atina
- C) 1924-Paris
- D) 1952-Bombay
- E) 1920-Anvers

6. Masa tenisinde Uzak Doğu hâkimiyeti ne zaman başlamıştır?

- A)1937
- B)1912
- C)1948
- D)1930
- E)1952





7. Masa tenisi ne zaman olimpik bir spor olmuştur?

- A) Montreal 1976 B) Münih 1972 C) Tokyo 1964 D) Seul 1988 E) Roma 1960

8. Türkiye Masa Tenisi Federasyonu ne zaman kurulmuştur?

- A) 1923 B) 1948 C) 1907 D) 1966 E) 1937

9. Akdeniz Oyunları'nda şampiyonu olarak bu dalda uluslararası başarı kazanan ilk sporcumuz kimdir?

- A) Vasil Alekssandiris
B) Haldun Mergen
C) Hakkı Akil
D) Aydemir Cengiz
E) Alpaslan Tengirşenk

10. Ülkemiz olimpiyatlarda masa tenisi dalında ilk kez ne zaman temsil edilmiştir?

- A) 2008-Pekin
B) 2012-Londra
C) 2016-Rio
D) 2004- Atina
E) 2000-Sidney



2.

ÜNİTE

2. MASA TENİSİNİN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. Masa Tenisinin Tanımı

2.2. Masa Tenisinde Kullanılan Bazı Terimler Ve Kavramlar

2.3. Masa Tenisinin Bireye Kazandırdığı Faydalar







HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Masa tenisi kelimesinin nereden geldiğini araştırınız?
2. Masa tenisini diğer branşlardan ayıran özellikler nelerdir?
3. Masa tenisinin bireye kazandırdığı özellikler nelerdir? Araştırınız.

2.1. Masa Tenisinin Tanımı

Masa tenisi raketle oynanan bireysel bir spordur. Dünyanın en iyi beyin jimnastiği sporları arasında gösterilir. Fiziksel ve zihinsel öğelerin ağırlıkta olduğu aktiviteleri içerir.

Masa tenisi: İki veya dört oyuncunun karşılıklı olarak birbirlerine topu raket aracılığıyla attıkları, ortasında ağ olan bir masanın üstünde oynanan oyundur. Oyunun amacı, rakibinden sayı alarak 11 sayısına ilk ulaşan olmaktır.

2.2. Masa Tenisinde Kullanılan Bazı Terimler ve Kavramlar

- Deep(Dip): Filenin uzağına, masanın dışına yakın noktalara atılan toplara denir.
- Donanım: Masa tenisi müsabakalarında kullanılan sayı tabelası, raket, top, masa, masa ekipmanları (ağ-demir seti), aydınlatma cihazları maç kâğıdı gibi diğer küçük ekipmanlardan oluşur. Resmi müsabakaların oynanabilmesi için saha ve donanım malzemelerinin Uluslararası Masa Tenisi Federasyonunun belirlediği standartlarda olması gerekir.
- Let: Sonucun skora yansıtılmadığı rallidir.
- Ralli: Topun oyunda olduğu süredir. Top servis amacıyla yukarıya doğru atılmadan önce serbest elin ayasında sabit olarak durduğu son andan; rallinin let veya sayı olarak sonuçlandığı ana kadar oyundadır.
- Sayı: Sonucun skora yansıtıldığı rallidir.
- Raket eli: Raketi tutan eldir.
- Serbest el: Raketi tutmayan eldir.
- Serbest kol: Serbest elin olduğu koldur.
- Vuruş: Topa elde tutulan raketle veya bilek altında olmak kaydıyla raket eli ile yapılan temastır.
- Servisçi: Bir rallide topa ilk vuran oyuncudur.
- Karşılıyıcı: Bir rallide topa ikinci vuran oyuncudur.
- Hakem: Yarışmayı yönetmek için görevlendirilen kişidir.
- Yardımcı hakem: Belli kararlarda hakeme yardımcı olmak üzere görevlendirilmiş kişidir.
- Backhand(Bekent): Raketin dış tarafıyla yapılan vuruş.
- Forehand(Forent): Raketin iç tarafıyla yapılan vuruş.
- Bat: Raketin bir diğer adı.

- Set: Oyunun 11 sayılı bölümüdür (10-10'luk eşitlik durumu hariç).
- Backspin(Bekspin): Topun geriye doğru dönerek karşı tarafa gitmesi.
- Chop(Cop): Topun kuvvetli backspin ile karşı tarafa gitmesi. Masaya yakın veya uzak konumdan yapılabilen bu vuruşta top rakibin raketine değdiği anda aşağıya (file dibine) doğru gitme eğilimi gösterir.
- Chopper(Capır): Oyun stili kesme olan oyuncu. Bu tür oyuncular gelen her topa kesme vuruşu yaparlar.
- Lob: Oyuncunun defans amaçlı olarak masadan uzak bir konumdan karşı tarafın yaptığı sert vuruşları geri göndermek için yaptığı müdafaa vuruşları. Kullanıcı topu çok yüksek olarak karşı tarafın masasının uzak kısımlarına değişik falsolar ekleyerek gönderir. Amaç rakibin topa tekrar vurmasını zorlaştırmak veya hata yapmasını sağlamaktır.



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

- Masa Tenisi Alzheimer (Alzaymır) hastalığının tedavisinde kullanılmaktadır.



ARAŞTIRALIM PAYLAŞALIM

- Terimler ve kavramlar kısmında yer verilmeyen masa tenisi terimleri ve anlamlarını araştırıp sınıf ortamında paylaşınız.



Görsel 2.1.

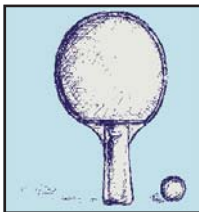
Backhand

Ralli

Servis

Forehand

Hakem

**ETKİNLİK**

- Yukarıda verilen terimler masa tenisinde ve diğer branşlarda kullanılmaktadır. Sizde farklı branşlarda kullanılan ortak terimleri araştırınız.

2.3. Masa Tenisinin Bireye Kazandırdığı Faydalar

Masa tenisi, her yaşa hitap eden bir spor dalıdır. Masa tenisini evimizde ya da dışarıda keyifli zaman geçirmek için oynayabiliriz. Yoğun dikkat, çabukluk, hızlı ve doğru karar verebilme gerektiren sporların başında gelen masa tenisi, kişiye birçok yönden farklı özellikler kazandırır. Masa tenisinin bireylere kazandırdığı özellikler aşağıdaki gibi özetlenebilir:



Görsel 2.2.

Fizyolojik Faydalar

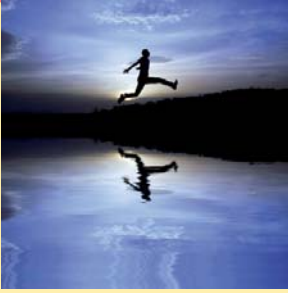
- Çabukluk ve koordinasyon gelişir.
- Refleksler hızlanır.
- Kuvvet ve esneklik gelişir.
- Kemik ve kas yapısı güçlenir.
- El - göz koordinasyonu gelişir.

Sosyolojik Faydalar

- Bireyin toplumsallaşmasını sağlar.
- İletişim becerilerini geliştirir.
- Paylaşmayı ve yardımlaşmayı öğrenir.
- Bir grubun parçası olmayı öğrenir.
- Sınırlara ve kurallara uymayı öğrenir.
- Yeni arkadaşlıklar kurar.
- Liderlik becerileri gelişir.



Görsel 2.3.



Görsel 2.4.

Psikolojik Faydalar

- Öz güven gelişir, yaşama sevinci artar.
- Boş zamanlarını olumlu bir şekilde değerlendirir.
- Hızlı düşünür.
- Çabuk karar verme kabiliyeti kazanır.
- Davranış bozukluklarının giderilmesine yardımcı olur.
- Problem çözme becerisi gelişir.



ETKİNLİK

- Masa tenisi sporunun size kazandırdığı özellikleri sınıf ortamında paylaşınız.

ÜNİTE DEĞERLENDİRME SORULARI

A) Aşağıda verilmiş olan masa tenisine ilişkin terimleri tabloda bulunuz.

D	F	C	H	O	P	G	R	A	M
E	B	O	A	L	İ	L	A	S	E
S	A	A	R	S	L	E	T	A	K
E	C	S	C	E	E	B	N	Y	A
T	K	K	A	K	H	C	İ	I	H
F	H	O	T	C	S	A	P	B	O
O	A	P	B	İ	K	P	N	A	B
N	N	V	U	R	U	Ş	İ	D	A
T	D	E	T	A	K	I	M	N	T
R	A	L	L	İ	M	K	E	Ü	I



Forehand

Back Spin

Sayı

Backhand

Chop

Hakem

Set

Ralli

Bat

Let

Takım

Vuruş



B. Aşağıdaki boşlukları uygun kelimeyle doldurunuz.

1., sonucun skora yansıtılmadığı rallidir.
2., raketi tutmayan eldir; serbest kol serbest elin olduğu koldur.
3., topa elde tutulan raketle veya bilek altında olmak kaydıyla raket eli ile yapılan temastır.
4., bir rallide topa ilk vuran oyuncudur.

C. Aşağıda verilen önermelerdeki bilginin doğru olduğunu düşünüyorsanız

(D), yanlış olduğunu düşünüyorsanız (Y) yazınız.

- Takımlar, tek kadın, tek erkek, çift kadın, çift erkek ve karma çiftlerden oluşabilir.()
- Antrenör, yarışmayı yönetmek için görevlendirilen kişidir. ()
- Karşılayıcı, bir rallide topa ikinci vuran oyuncudur. ()



3.

ÜNİTE

3. MASA TENİSİNİN SAHA MALZEME VE KURAL BİLGİSİ

3.1. Saha

3.2. Masa Tenisinde Kullanılan Malzemeler

3.3. Masa Tenisi Oyun Kuralları







HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Masa tenisinde masa ve malzeme özelliklerini bilmenin oyuncu, antrenör ve öğretmen açısından faydaları nelerdir?
2. Masa tenisi masası hangi alanlara yerleştirilebilir? Tartışınız.
3. Sizce masa tenisinin oynandığı masa hangi malzemeler kullanılarak yapılmıştır?

3.1. Saha

Sahanın boyu 14, eni 7 m'dir. Zemin açık renklerde, ışığı yansıtan ve kaygan yapıda olmamalıdır. Masa tenisi müsabakalarının yapıldığı alanlarda birden fazla masa kullanılıyorsa sahaların birbirlerinden ve seyircilerden ayrılması için 75 cm yüksekliğinde koyu renkte panolar kullanılır.



Görsel 3.1. Masa Tenisi Müsabaka Alanı



3.2. Masa Tenisinde Kullanılan Malzemeler

Masa tenisinde kullanılan malzemeler ve bu malzemelerin özellikleri aşağıda verilmiştir.

3.2.1. Masa

Masa tenisi masası sert, düz, uzunluğu 274 cm, genişliği ise 152 cm olan dikdörtgen biçiminde ve yerden 76 cm yüksekliğindedir.

Masa yüzeyinin yan kenarları oyun alanına dahil değildir. Oyun alanının yüzeyi ise 30 cm yükseklikten bırakılan bir topu 23 cm zıplatan herhangi bir malzemeden olabilir.



Görsel 3.2. Masa Tenisi Masası Ölçüleri



3.2.2. Masa Tenisi Filesi (Ağı)

Oyun masasını ortadan enine ikiye bölen koyu renkte bir filedir. Uzunluğu 183 cm, yüksekliği 15,25 cm'dir. File, her iki ucunda bulunan kısaçılı metal direklerle masaya tutturulur.



Görsel 3.3. Masa Tenisi Filesi

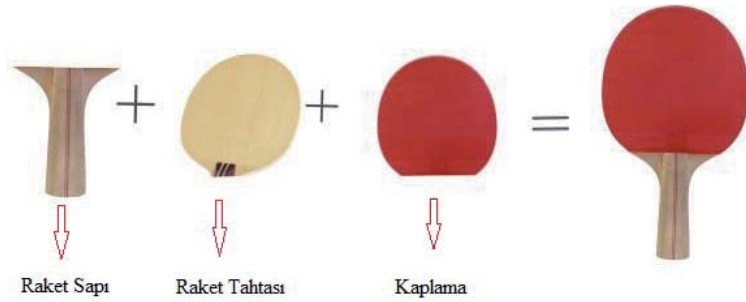
3.2.3. Masa Tenisi Raketi

Raket masa tenisinde kullanılan en önemli araçtır. Ağırlığı değişiklik göstermekle beraber, tahtası eğilmez, sert, düz ve her noktası eşit kalınlıkta olmalıdır.

Raket üç kısımdan meydana gelir: raket tahtası, kaplama ve sap.



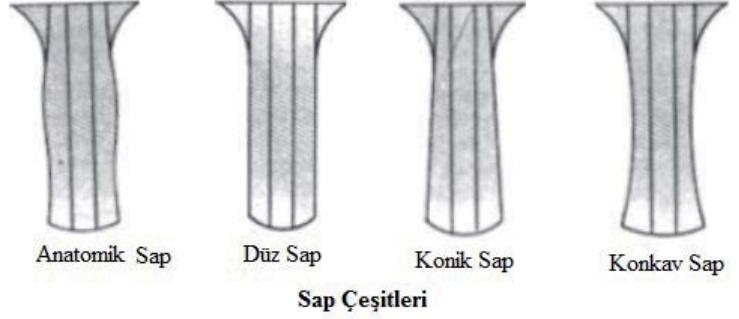
Görsel 3.4. Masa Tenisi Raketleri



Görsel 3.5. Masa Tenisi Raket Kısımları

3.2.3.1. Sap

Raket sapları; düz, anatomik, konkav ve konik olmak üzere dört çeşittir. Raket sapı sporcunun eline oturan rahatça kavrayabileceği nitelikte olmalıdır.



Görsel 3.6. Masa Tenisi Raket Sapları

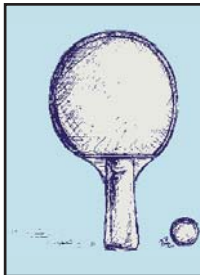
3.2.3.2. Raket Tahtası

Raket tahtası sert, düz ve kalınlığı her noktada eşit olmalıdır. Tahtanın %85'i doğal ahşaptan %7,5'i karbon lifi, cam lifi ve sıkıştırılmış kağıt; %7,5'i ise sünger ve kaplama lastiklerinden oluşur.

Raket tahtaları oyuncunun özelliğine göre savunma, hücum ve kompleks olmak üzere 3 grupta toplanır.



Görsel 3.7. Masa Tenisi Raket Tahtası



ETKİNLİK

- Çevrenizdeki materyallerden yararlanarak raketinizi yapınız. Yaptığınız raketle fabrikasyon raket karşılaştırınız. Sonuçlarınızı sınıf ortamında tartışınız.

3.2.3.3. Raket Kaplaması

Kaplamalar, top atma, falso verme, top kontrolü vb. tekniklerin uygulanmasını kolaylaştırmaktadır. Yapıştırıcı dahil olmak üzere kalınlığı 2 mm'den çok olmayan raketin topa vurmak için kullanılan yüzü oyuncunun özelliğine göre lastikle kaplanır. Oyuncular kullanım amacına göre lastik seçimi yapmalıdır.

3.2.4. Top

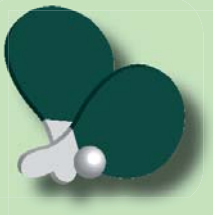


Görsel 3.8. Masa Tenisi Raket Kaplaması

Küre şeklindeki topun ağırlığı 2,7 gr çapı ise 40 mm'dir. Masa tenisi topu beyaz ve turuncu renklerinde olmalıdır.



Görsel 3.9. Masa Tenisi Topu



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

- Masa tenisinde kullanılan ilk toplar şişe mantarlarının yuvarlanıp küre şeklinin verilmesiyle yapılmaktaydı.

3.2.5. Giyim

Oyun giysisi, kısa kollu forma, kolsuz forma, etek, şort, çorap ve spor ayakkabılardan oluşur. Bunların dışındaki giysiler başhakemin izni olmadan oyun sırasında giyilmez. Giysilerin ana rengi oyunda kullanılan topun renginden farklı olmalıdır.



Görsel 3.10. Örnek Kadın Giyim



Görsel 3.11. Örnek Erkek Giyim



Görsel 3.12. Örnek Ayakkabı

ETKİNLİK

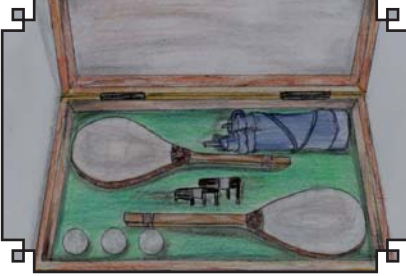


Görsel 3.13.

Masa tenisi oyununda kullanılan malzemelerden kaynaklı problemleri ve çözüme yönelik düşüncelerinizi aşağıdaki tabloya yazınız.

Saha ve Masadan Kaynaklı Problemler:	Raket,Top,File vs. Kaynaklı Problemler:	Diğer Etkenlerden Kaynaklı Problemler:
Çözüm Önerisi:	Çözüm Önerisi:	Çözüm Önerisi:

Eski Dönem



Görsel 3.14.



Görsel 3.15.



Görsel 3.16.

Yakın Dönem



Görsel 3.17



Görsel 3.18.



Görsel 3.19.

ETKİNLİK

- Masa tenisinde kullanılan malzemelerin zamanla değişimi yukarıdaki fotoğraflarda verilmiştir. Bu değişimin sebepleri neler olabilir? Boşluğa yazınız.

.....

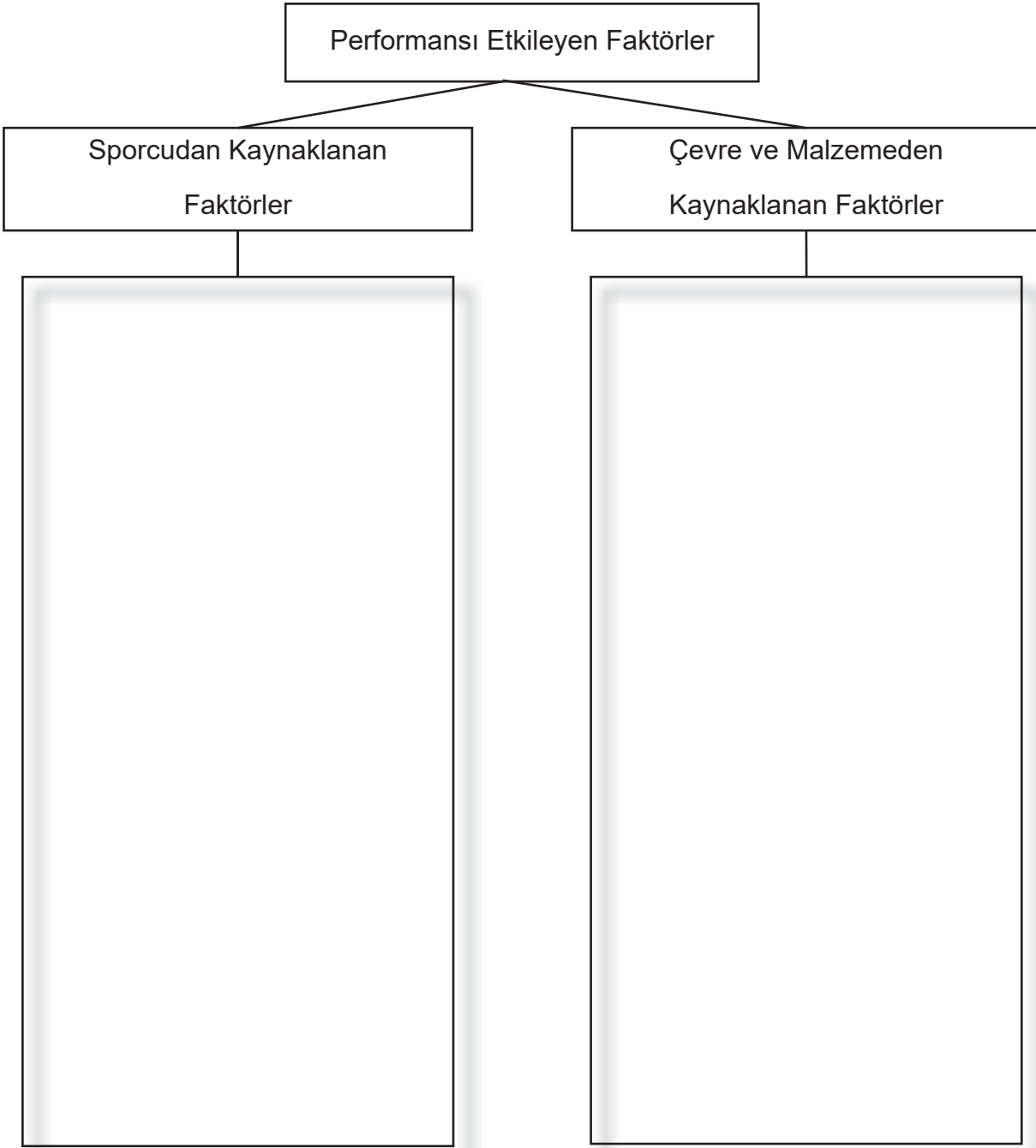
.....

.....

.....

ETKİNLİK

- Masa tenisi performansını etkileyen faktörleri ilgili başlık altındaki sütuna yazınız.



3.3. Masa Tenisi Oyun Kuralları

3.3.1. Oyun Koşulları

- Sahanın uzunluğu 14 m, genişliği 7 m'dir. Zemin ve tavan arası en az 5 m olmalıdır.
- Çok sayıda masanın kullanıldığı organizasyonlarda bütün masaların aydınlatması eşit olmalıdır.
- Zemin açık renklerde, ışığı yansıtan ve kaygan yapıda olmamalıdır.

3.3.2. Vuruş Sırası

Ferdi müsabakalarda, servis atan oyuncu geçerli bir servis atar; karşılayan oyuncu da geçerli bir vuruşla topu rakip alana yollar. Bundan sonra oyuncular vuruş sıralarına göre geçerli vuruşlar yaparak oyuna devam eder.

Çiftler müsabakalarında ilk servis atan oyuncu geçerli bir servis atacak; karşılayan oyuncu da geçerli bir vuruşla topu rakip alana yollayacaktır. Daha sonra servis atanın ortağı topu geçerli bir vuruşla rakip alana yollar, ilk servisi karşılayan oyuncunun ortağı topu geçerli bir vuruşla rakip alana yollar. Oyun bu sırayla devam eder.

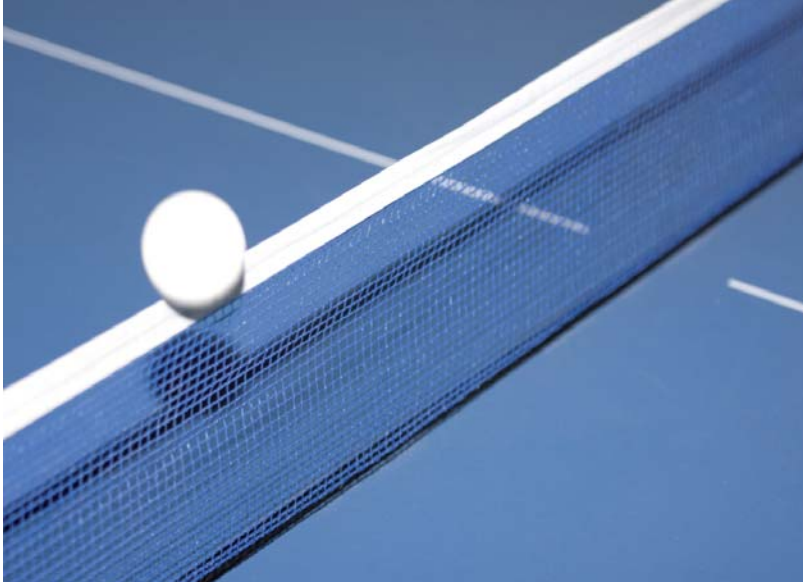


Görsel 3.20. Çiftler Müsabakası Vuruş Sırası

3.3.3. Let

Aşağıdaki hâllerde ralli let olarak değerlendirilir:

- Servis atışında top ağ takımına dokunursa ve top karşılayıcı veya eşi tarafından engellenmişse,
- Servis, karşılayıcı oyuncu veya çift hazır değilken atılmışsa, karşılayıcı veya eşinin topa vurmak için girişimde bulunmamaları durumunda,
- Servis veya karşılamada başarısızlık veya kurallara uymama, oyuncunun kontrolü dışında bir etkenden kaynaklanmışsa.



Görsel 3.21. Let Pozisyonu

3.3.4. Oyunun Hakem Tarafından Durdurulduğu Hâller

Oyunun hakem tarafından durdurulduğu hâller aşağıda belirtilmiştir:

1. Servis atma, karşılama sırasının veya saha değişimi hatasının düzeltilmesi amacıyla,
2. Çabuklaştırılmış sistem uygulamasına geçiş amacıyla,
3. Bir oyuncuyu veya çalıştırıcıyı uyarmak veya cezalandırmak amacıyla,
4. Oyun koşulları, ralli sonucunu etkileyecek şekilde bozulmuşsa oyun durdurulur.

3.3.5. Sayı

Ralli, let olmadıkça oyuncu aşağıdaki hâllerde sayı kazanır:

- Rakip, doğru bir servis atışı ya da servis karşılaşması yapamazsa,
- Top, oyuncunun servis atışından veya karşılaşmasından sonra, rakibi tarafından vurulmadan önce, ağ takımı dışında herhangi bir şeye değerse,
- Top, rakibinin vuruşundan sonra, sahaya değmeden kenar çizgisi veya uç çizgisini geçerse,
- Top, rakip tarafından vurulduktan sonra, ağ gözenekleri içinden, ağ ile ağ destekleri arasından veya ağ ile oyun yüzeyi arasından geçerse,
- Rakip, topa art arda iki kez vurursa,
- Rakip veya rakibinin giydiği, taşıdığı herhangi bir şey ağ takımına değerse,
- Rakibin serbest eli oyun yüzeyine değerse ralli, sayı olarak değerlendirilir.



Görsel 3.22. Örnek Sayı Tabelası

3.3.6. Oyuna Başlama

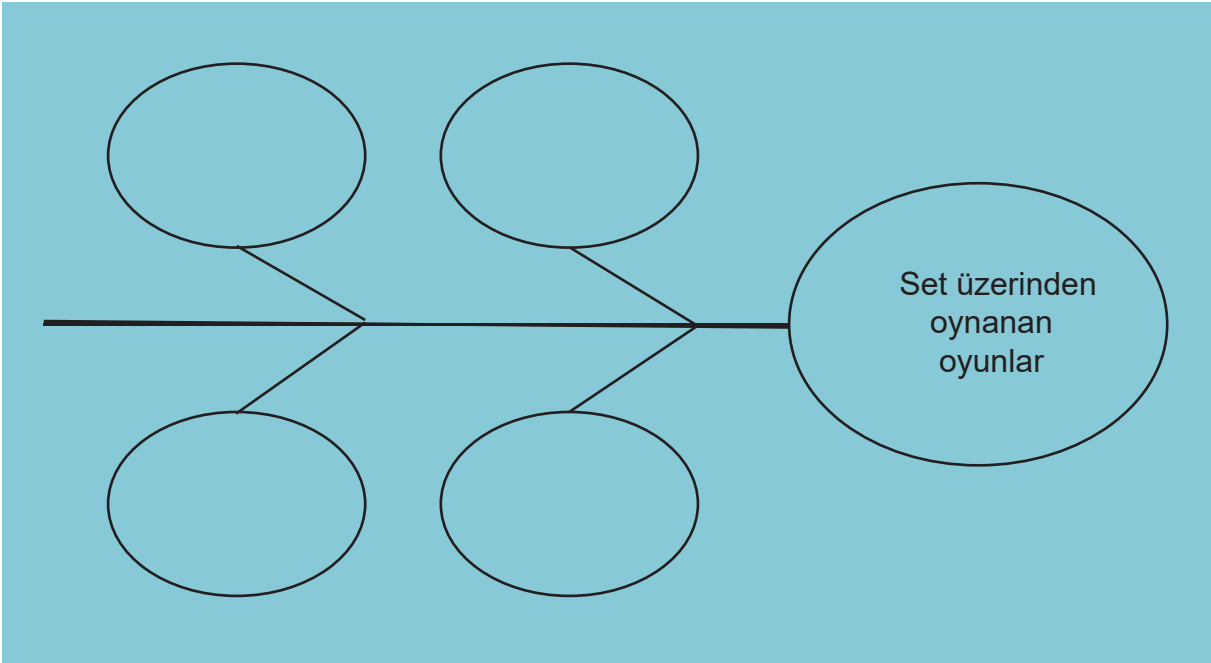
- Takımlar ve sporcular maç başlamadan 20 dakika önce yarışma alanında hazır bulunmalıdırlar.
- Kullanılan malzemelerin Uluslararası Masa Tenisi Federasyonunun belirlediği standartlarda olup olmadığı hakemler tarafından kontrol edilir.

3.3.7. Set

- Set, masa tenisi maçlarının bölümlerine verilen isimdir. Setler 11 sayılıktır; ancak her iki oyuncu da 10. sayısına ulaşmış ise ve beraberlik durumu söz konusu ise 2 sayı farkla rakibine üstünlük sağlayan oyuncu seti kazanmış olur.

ETKİNLİK

Set üzerinden oynanan oyunları aşağıdaki diyagramda boş olan şekillerin içine yazınız.



3.3.8. Maç

- Takım maçları kazanılmış 3 set, bireysel maçlar kazanılmış 4 set üzerinden oynanır. Maç, oyuncuların set aralarında alacağı 2 dakikalık mola dışında kesintiye uğramaz.

3.3.9. Servis

- Servis, topun kurallara uygun olarak oyuna sokulmasıdır. Servis atma sırası karşılama ve saha seçimi kura ile belirlenir.
- Çiftler maçında servis atacak olan taraf ilk servisi kimin atacağına, diğer tarafta atılan servisi kimin karşılayacağına karar verir. Diğer setlerde servise ilk başlayacak olan oyuncu belirlendikten sonra ilk karşılayan oyuncu, bir önceki sette bu oyuncuya servis atan oyuncu olacaktır.
- Servis atan oyuncu ve çift, diğer sette karşılayıcı olacaktır. Çifterde olabilecek en son set oynanırken bir taraf beşinci sayıya ulaştığında karşılayan taraftaki oyuncular karşılama sırasını değiştirebilir.
- Sete oyun alanının bir tarafında başlayan oyuncu veya çift bir sonraki sete oyun alanının diğer tarafında başlar. Olabilecek en son sette bir taraf 5 sayıya ulaştığı zaman sahaları değiştirmelidirler.



Görsel 3.23. Servis Atan Oyuncu

3.3.10. Hızlandırılmış Sistem

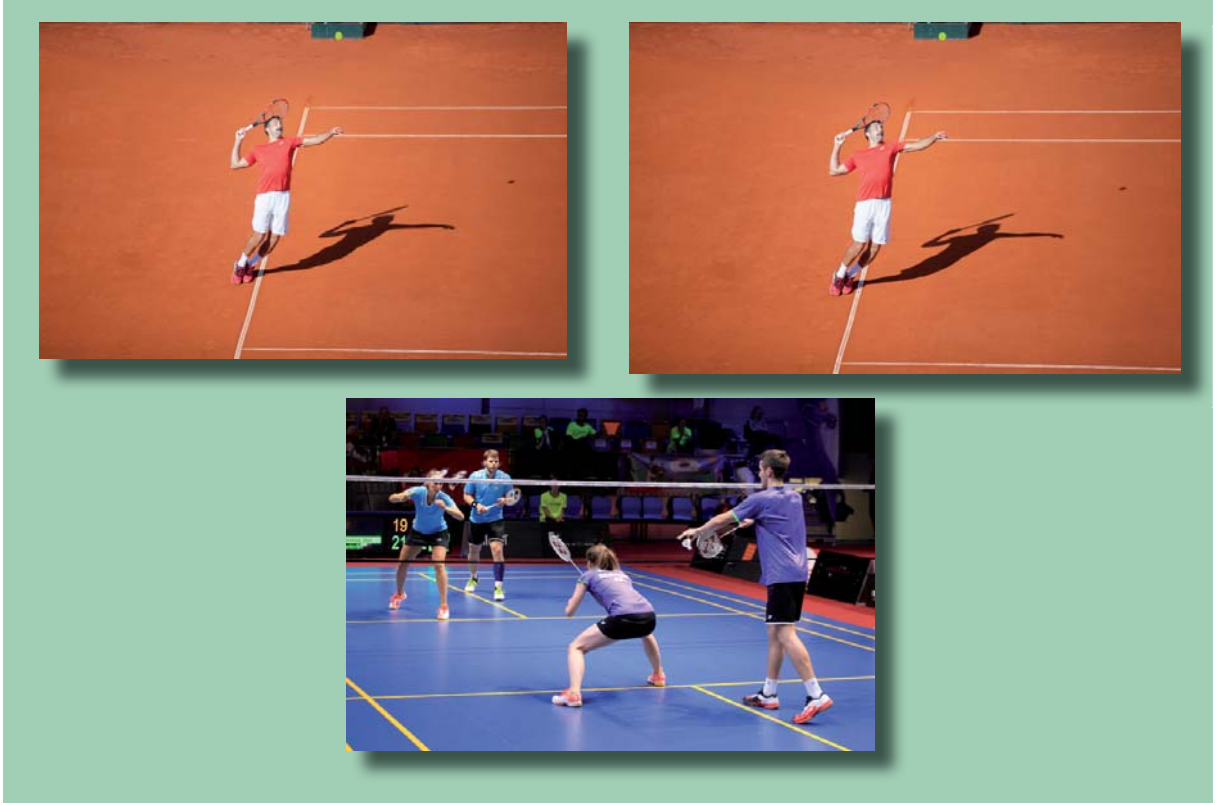
- İki oyuncunun 9. sayıya ulaşmasının dışında bir setin 10 dakikada sonuçlanmaması veya süreye bakılmaksızın sporcuların ortak istekleri doğrultusunda hızlandırılmış sisteme geçilebilir.
- 10 dakikalık zaman dolduğunda eğer top oyunda ise hakem oyunu durdurur. Oyun son servisi atan oyuncunun servisi ile tekrar başlar. Ancak süre dolduğunda top oyunda değil ise bir önceki rallide servis karşılayan oyuncu oyuna servis atarak başlar.
- Her oyuncu bir servis atar, eğer karşılayan oyuncu veya çift 13 kez topu geçerli olacak şekilde karşı sahaya yollarsa sayı servis karşılayanın olur.
- Hızlandırılmış sisteme geçildikten sonra veya bir setin süresi 10 dakikadan fazla sürerse maçın kalan tüm setleri hızlandırılmış sisteme göre oynanır.



Görsel 3.24. Maç Görüntüsü



ETKİNLİK



Görsel 3.25.

- Yukarıda verilen görsellerin ortak noktası nedir? Aşağıdaki boşluğa yazınız.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ÜNİTE DEĞERLENDİRME SORULARI

1) Masasının ölçülerini aşağıdaki şekil üzerine yazınız.



2) Aşağıdaki boşluklara uygun cevapları yazınız.

- Masa tenisi masası üzerine yüksekten bırakılan nizami bir top masanın her yerinde cm zıplamalıdır.
- Oyun masasını tam ortadan enine ikiye bölen koyu yeşil renkte bir vardır.
- Raket kalınlığının en az doğal ağaçtan olmalıdır.
- Masa tenisi topu, veya renkte olabilir.
- Sahanın, boyu m, genişliği m olan alan içerisinde, zemin ve tavan arası m'den az olmayacaktır.
- Işık kaynağıyla zemin arasındaki mesafe en az m olmalıdır.
- Takımlar ve sporcular maç başlamadan dakika önce yarışma alanında hazır bulunmalıdırlar.
- masa tenisi maçlarının bölümlerine verilen isimdir.



3) Aşağıda verilen önermelerdeki bilginin doğru olduğunu düşünüyorsanız () içine D harfini yazarak, verilen bilginin yanlış olduğunu düşünüyorsanız cümle sonundaki () içine Y harfini yazarak cevaplandırınız.

- Saha değişimi hatasının düzeltilmesi amacıyla, oyunun hakem tarafından durdurulur. ()
- Oyuncu doğru bir servis atışı ya da karşılama yapamazsa oyun tekrar edilir. ()
- Oyuncu, topa art arda kasten iki kez vurursa, servis tekrarı olur. ()
- Takımlar ve sporcular maç başlamadan 2 saat önce yarışma alanında hazır bulunmalıdırlar. ()
- Hızlandırılmış sisteme geçildikten sonra veya bir setin süresi 10 dakikadan fazla sürerse maçın kalan tüm setleri hızlandırılmış sisteme göre oynanır. ()
- Takım maçları 5 set üzerinden oynanır, 3 set kazanan takım maçı kazanır. ()
- Servis, oyuncunun topu istediği gibi oyuna sokmasıdır. ()
- Servis atışı sonrasında top önce servisi kullananın, sonrada serisi karşılayanın sahasına düşmelidir.()
- İki oyuncunun dokuza ulaşmasının dışında bir setin 15 dakikada sonuçlanmaması veya süreye bakılmaksızın sporcuların ortak istekleri doğrultusunda hızlandırılmış sisteme geçilebilir. ()



4.

ÜNİTE

4. MASA TENİSİNİN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

4.1. Raket Tutma Ve Top Sektirme

4.2. Forehand Tutuş Ve Vuruş Şekilleri

4.3. Backhand Tutuş Ve Vuruş Şekilleri

4.4. Smaç

4.5. Servis







HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Bir masa tenisi maçında gördüğünüz vuruş tekniklerini izleyiniz.
2. Ünlü masa tenisi sporcularının vuruş tekniklerini gösteren fotoğraflardan örnekler bularak sınıf panosuna asınız.

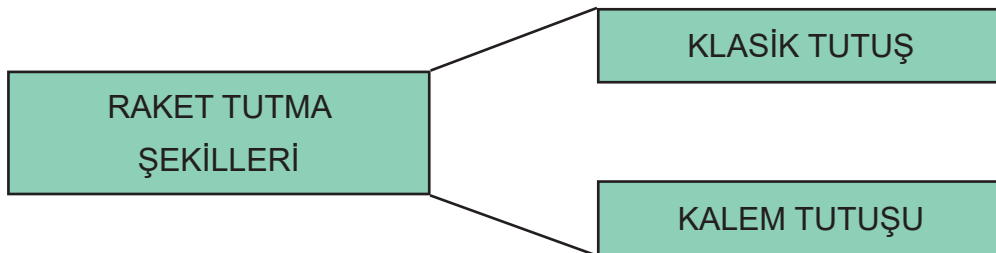


Görsel 4.1.

4.1. Raket Tutma ve Top Sektirme

4.1.1. Raket Tutma Teknikleri

Oyuncunun raket tutma biçimi oyun şeklini belirler. Oyuncu kendine bir tutuş şekli belirlediğinde bütün vuruşlarını da o şekle göre yapar. Sporcunun raketi hatalı tutması kötü vuruş yapılmasına, hareket kabiliyetinin azalmasına sebep olur. Masa tenisinde raket tutuşu; klasik tutuş ve kalem tuşu olmak üzere ikiye ayrılır.



4.1.1.1. Klasik Tutuş

Sporcuların en çok tercih ettiği tutuş şeklidir. Bu tutuş şekliyle el bileğinin rakette yapabileceği hareket açısı genişler. Raketi tutma şekli tokalaşma hareketine benzediğinden tokalaşma tutuşu da denir. Klasik tutuş şeklinde dikkat edilecek hususlar aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir.



Görsel 4.2. Raket Klasik Tutuş

Klasik Tutuş şekinde Dikkat Edilecek Hususlar:

- Raket yere dik olmalı; raket sapı tokalaşıyormuş gibi tutulmalıdır.
- İşaret parmağı yuvarlak yüzeyin altına uzatılır.
- Başparmak diğer taraftaki yüzeyde iken biraz eğri bir şekilde raket sapına yaslanmış olmalıdır.
- İşaret parmağı raketin alt kısmına yakın olmalıdır.
- Başparmak raketin üzerinde fazla dikleşmemelidir.
- Oyuncu forehand tutuşu güçlendirmek için raketin tepesini kendine doğru çevirmelidir.
- Oyuncu backhand tutuşu güçlendirmek için raketin tepesini kendinden uzağa doğru döndürmelidir.



Görsel 4.3.

4.1.1.2. Kalem Tutuşu

Adını, parmakların raketi kalem tutar gibi kavramasından almaktadır. Bu tutuşla yapılan bütün vuruşlarda raketin genellikle bir yüzü kullanılır. Daha çok, hızlı olan oyuncuların tercih ettiği bir tutuştur. Kalem tutuşta dikkat edilecek hususlar aşağıda maddeler halinde verilmiştir.



Görsel 4.4.

Kalem Tutuş Şeklinde Dikkat Edilecek Hususlar:

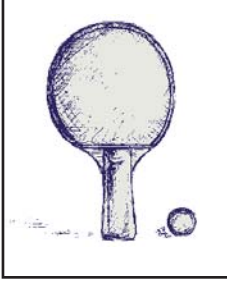
- Raket başı aşağıya çevrilir ve üstten tutulur.
- Raketi tutma yeri ile yuvarlak yüzeyin birleştiği yerden tutulur.
- Raket sapı başparmak ve işaret parmağı arasında olacak şekilde, diğer üç parmak ise arkada sıkı bir şekilde vuruşu destekler şekilde konumlandırılmıştır.



Görsel 4.5.

Bu Benim Stilim!

ETKİNLİK



Her oyuncunun farklı raket tutma şekli vardır. Bazı oyuncular klasik tutuşu, bazı oyuncular ise kalem tutuşu benimsemiştir. Siz de her iki tutuş şeklini deneyiniz. Kendinize uygun tekniği belirleyiniz.

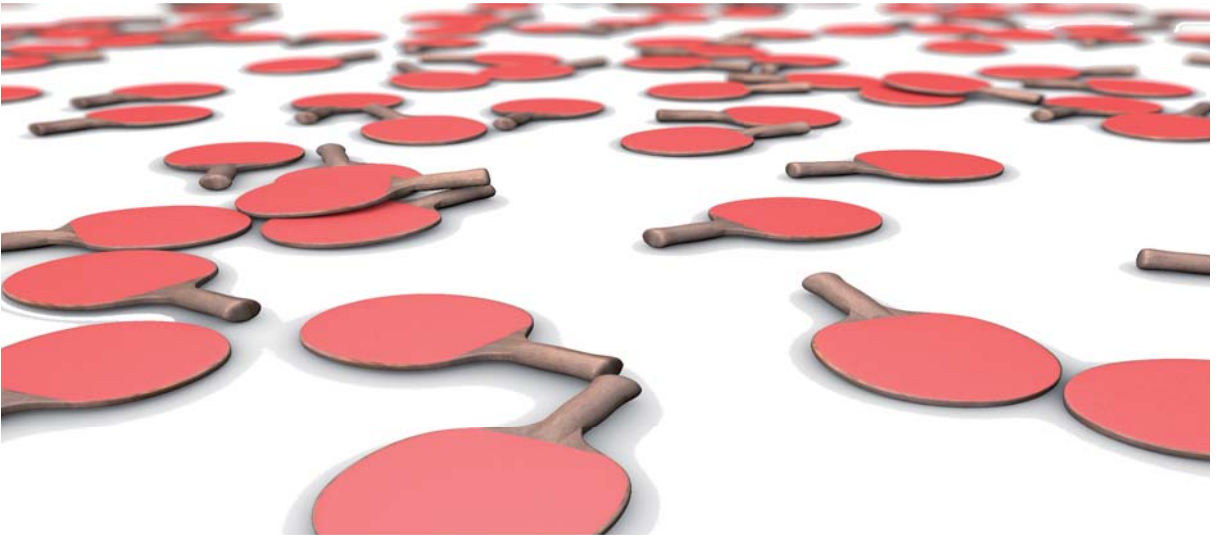


Klasik Tutuş



Kalem Tutuşu

Görsel 4.6.



ETKİNLİK

Aşağıda verilen görsellerdeki sporcuların raketi tutuş şekillerini noktalı yerlere yazınız.



Görsel 4.7.

4.1.2. Top Sektirme Teknikleri

Top sektirme, forehand top sektirme ve backhand top sektirme olarak ikiye ayrılır.

4.1.2.1. Forehand Top Sektirme

Raketin forehand yüzü (raketin tutuş yönüne göre ön kısmı) ile yapılan sektirmedir. Ayaklar omuz genişliğinde açık, vücut dengeli bir pozisyonda, raket tutan elin sırtı yeri gösterecek şekilde yere paralel konumda olmalıdır. Topa raketin orta kesimiyle vurulup, topun düz bir konumda gidip gelmesi sağlanmalıdır. Top her zaman takip edilmeli, topun gelişine göre pozisyon alınmalıdır. Top, vuruş anında düşürülmediği gibi fazla yükseğe de çıkarılmamalıdır.



Görsel 4.8. Forehand Top Sektirme Hareketi

4.1.2.2. Backhand top sektirme

Raketin backhand yüzü (raketin tutuş yönüne göre arka kısmı) ile yapılan sektirmedir. Ayaklar omuz genişliğinde açık, vücut dengeli bir pozisyonda, raket tutan elin sırtı yukarı gösterecek şekilde yere paralel konumda olmalıdır. Forehand top sektirmede olduğu gibi topa raketin orta kesimiyle vurulup, topun düz bir konumda gidip gelmesi sağlanmalıdır. Top her zaman takip edilmeli, topun gelişine göre pozisyon alınmalıdır. Top, vuruş anında düşürülmediği gibi fazla yükseğe de çıkarılmamalıdır.



Görsel 4.9. Backhand Top Sektirme Hareketi



ETKİNLİK

Forehand ve backhand raket tutuş tekniklerini kullanarak bir alan içerisinde 5 dakika top sektiriniz. İki tutuş tekniği arasında benzeyen ve farklı olan durumları aşağıda boş bırakılan alanlara yazınız.



Görsel 4.10.

Forehand
Tutuş
Tekniği

Backhand
Tutuş
Tekniği

--	--

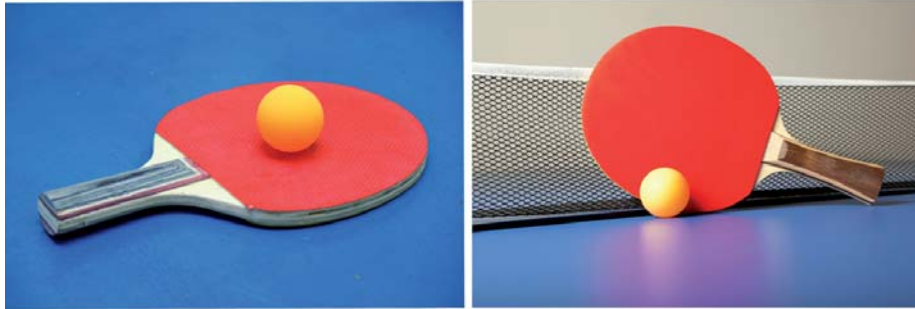
4.1.3. Raket ve Top Sektirme İlişkisi

Masa tenisi sporunun temelinde raket ve top uyumu vardır. Bu spora yeni başlayanlar için yapılacak en önemli çalışmaların başında raket ve top uyumunu artırıcı uygulamalar gelmektedir. Bu çalışmalar aynı zamanda doğru ve etkili tekniği öğrenme çalışmalarına alt yapı hazırlar. Sporcular bu sayede ileride karşılarına gelecek olan daha zor ve karmaşık teknikleri kolaylıkla öğrenebilir.

Raket ve top sektirme ilişkisinde en önemli amaç:

- Sporcunun el-göz koordinasyonunu geliştirmek,
- Rakette topu doğru zamanda buluşturmaya yönelik temel beceriler kazandırmaktır.

Bu çalışmalar sonucunda sporcu, kullandığı malzemeyi tanır, rakete hakim olma becerisi kazanır, raket, top ilişkisinin kavrar, vuruş zamanlamasını ve doğru pozisyon almayı öğrenir.



Görsel 4.11.



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

- Raket topu asla ıskalamaz! Sadece oyuncu iyi bir vuruş yapamaz.

UYGULAMA - ZIPLAYAN TOP!

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Ders alanında gözlemci ve uygulayıcı öğrenciden oluşan ikiyeşerli gruplar oluşturunuz.

Uygulama: Akran Değerlendirme Formu'nda yazılı olan alıştırmaları 5 dakika boyunca uygulayınız. Uygulama yapan öğrenciyi 5 dakika boyunca gözlemleyerek Akran Değerlendirme Formu'nu doldurunuz. Uygulayıcı öğrenci alıştırmaları tamamladıktan sonra görevleri değişiniz. 2 öğrenci için de Akran Değerlendirme Formu'nu doldurunuz. Alıştırmaların bitiminde alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Tekniği Uygulayacak Öğrencinin Adı-Soyadı:

Alıştırmalar	Başarılı (3 Puan)	Kısmen Başarılı (2 Puan)	Başarısız (1Puan)
1. Alıştırma: Forehand vuruşla top sektirme			
• Ayaklar omuz genişliğinde açık olmalı.			
• Raket tutan elin avuç kısmı yukarı dönük olmalı.			
• Topa raketin orta kesimiyle vurulup topun düz bir konumda gidip gelmesi sağlanmalı.			
2. Alıştırma: Backhand vuruşla top sektirme			
• Ayaklar omuz genişliğinde açık olmalı.			
• Raket tutan elin sırtı yukarı gösterecek şekilde yere paralel olmalı.			
• Topa raketin orta kesimiyle vurulup topun düz bir konumda gidip gelmesi sağlanmalı.			
3. Alıştırma: İki kez forehand, iki kez backhand vuruşla top sektirme			
• Ayaklar omuz genişliğinde açık olmalı.			
• Raket tutan elin sırtı forehand vuruşta yeri, backhand vuruşta yukarıyı gösterecek şekilde yere paralel olmalı.			
• Topa raketin orta kesimiyle vurulup topun düz bir konumda gidip gelmesi sağlanmalı.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

9-14 Puan : Çalışmaya İhtiyacı Var

15-20 Puan : Kısmen Başarılı

21-27 Puan : Başarılı

UYGULAMA - DUVARDAN GELEN TOP!

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Uygulama yapılacak duvarın 1,5 m karşısına geçiniz. Gözlemci ve uygulayıcı öğrenciden oluşan ikişerli gruplar oluşturunuz.

Uygulama: Alıştırmaları yapan uygulayıcı öğrenciyi 5 dakika boyunca izleyerek Akran Değerlendirme Formu'nu doldurunuz. Süre bitiminde gözlemci ve uygulayıcı öğrenci görevlerini değiştiriniz. 2 öğrenci için de Akran Değerlendirme Formu'nu doldurunuz. Alıştırmaların bitiminde alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

Tekniği Uygulayacak Öğrencinin Adı-Soyadı:

Alıştırmalar	Başarılı (3 Puan)	Kısmen Başarılı (2 Puan)	Başarısız (1Puan)
1. Alıştırma: Duvardan bir adım uzaklıkta forehand vuruşla topu sektirme			
• Ayaklar omuz genişliğinde açık olmalı.			
• Raket tutan elin avuç kısmı duvara dönük olmalı.			
• Raket vücudumuzun yan tarafında kol dirsekten 90 derecelik açı yapmış durumda olmalıdır.			
• Topa raketin orta kesimiyle vurulup, duvardan belirli bir noktaya çarpıp geri gelmesi sağlanmalıdır.			
2. Alıştırma: Duvardan bir adım uzaklıkta backhand vuruşla topu sektirme			
• Ayaklar omuz genişliğinde açık olmalı.			
• Raket tutan elin sırtı duvarı gösterecek şekilde yere dik olmalı.			
• Raketi vücudun ön kısmında tutulmalı.			
• Topa raketin orta kesimiyle vurulup, topun düz bir konumda gidip gelmesi sağlanmalı.			
3. Alıştırma: Duvardan bir adım uzaklıkta forehand ve backhand vuruşla topu sektirme			
• Ayaklar omuz genişliğinde açık olmalı.			
• Raket tutan elin avuç içi forehand vuruşta duvarı, backhand vuruşta vücudu gösterecek şekilde yere dik olmalı.			
• Topa raketin orta kesimiyle vurulup, topun düz bir konumda gidip gelmesi sağlanmalı.			
4. Alıştırma: Duvardaki 60x60 cm ölçülerindeki hedefe forehand ve backhand vuruş			
• Ayaklar omuz genişliğinde açık olmalı.			
• Raket tutan elin avuç içi forehand vuruşta duvarı, backhand vuruşta vücudu gösterecek şekilde yere dik olmalı.			
• Topa raketin orta kesimiyle vurulup, topun düz bir konumda gidip gelmesi sağlanmalı.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

14-20 Puan : Çalışmaya İhtiyacı Var

21-27 Puan : Kısmen Başarılı

28-34 Puan : Başarılı

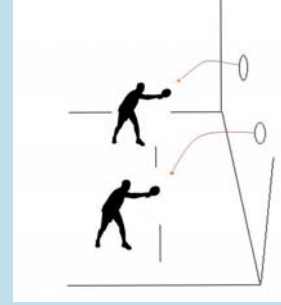
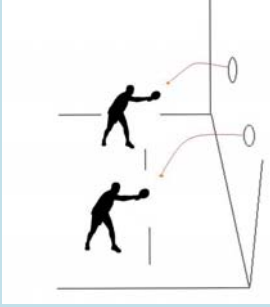
35-42 Puan : Çok Başarılı

UYGULAMA - RAKET TOP HAKİMİYETİ!

Yönerge: Bu etkinlikte öğretmen kontrolünde masa tenisi raket ve top hâkimiyetini arttırmaya yönelik uygulama çalışması yapılacaktır.

Uygulama Basamakları: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Raket ve top alarak duvar karşısında birer metre arayla diziliriz. Alıştırmalarda belirtilen süre içinde uygulamaları tamamlayıp, diğer alıştırmalara geçiniz.

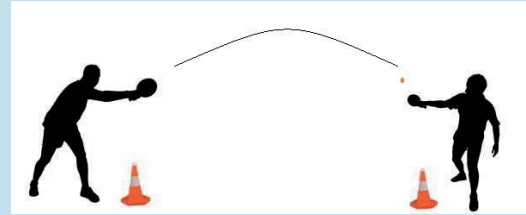
Alıştırma 1: Forehand vuruş yaparak topu, duvarda asılı olan 40x40 cm ebatlarındaki hedefe, isabetli bir şekilde atınız (5 dakika).



Alıştırma 2: Backhand vuruş yaparak topu, duvarda asılı olan 40x40 cm ebatlarındaki hedefe, isabetli bir şekilde atınız (5 dakika).

Alıştırma 3: 2 m arayla karşılıklı konulan hunilerin arkasında bekleyiniz. Forehand ve backhand vuruşları kullanarak topu düşürmeden, birbirinize atınız (5 dakika).

Alıştırma 4: 2 m arayla karşılıklı konulan hunilerin arkasında bekleyiniz. Forehand veya backhand vuruş ile birbirinize attığınız topu önce raketle kontrol ediniz, sonra aynı vuruşları uygulayarak eşinize atınız (10 dakika).

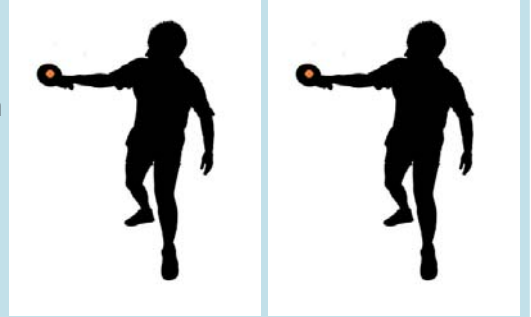


UYGULAMA - RAKET TOPA YAPIŞTI!

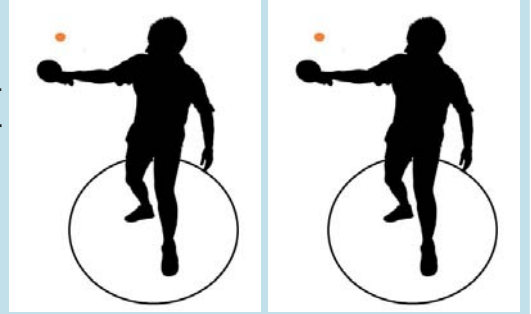
Yönerge: Bu etkinlikte öğretmen kontrolünde masa tenisi raket ve top hâkimiyetini arttırmaya yönelik uygulama çalışması yapılacaktır.

Uygulama Basamakları: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Raket ve top alarak duvar karşısında birer metre arayla diziliniz. Alıştırmalarda belirtilen süre içinde uygulamaları tamamlayıp, diğer alıştırmalara geçiniz.

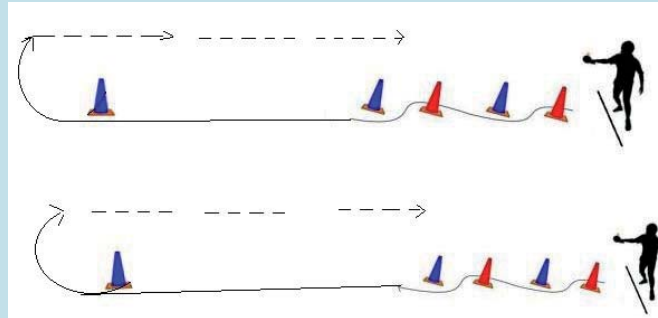
Alıştırma 1: Topu raketin üstünde sektirmeden ve düşürmeden bekleyiniz (5 dakika).



Alıştırma 2: Raketin forehand ve backhand yüzlerini kullanarak belirli bir alan içerisinde sabit kalarak top sektiriniz (5 dakika).



Alıştırma 3: 5 kişilik gruplara ayrılınız. Öğretmenin başlama işaretiyle beraber top sekti-rerek 1 m arayla konulmuş hunilerin arasından slalom yaparak ilerleyiniz. Parkuru tamam-ladıktan sonra raket ve topu önde bekleyen öğrenciye vererek grubun arkasına geçiniz (15 dakika).



4.2. Forehand Tutuş ve Vuruş Şekilleri

4.2.1. Forehand Tutuş

Sporcunun, raket elinin avuç içi, rakibe dönük olacak şekilde raketin tutmasıdır (Görsel 4.12).



Görsel 4.12. Forehand Tutuş

ARAŞTIRALIM PAYLAŞALIM

- Forehand vuruş tekniğinin kullanıldığı diğer spor dallarını araştırınız. Sonuçları sınıf ortamında paylaşınız.

4.2.2. Forehand Vuruş

Raketin forehand yüzü ile yapılan vuruştur.

4.2.2.1. Forehand Düz Vuruş

Masa tenisindeki en kuvvetli vuruştur. Bu vuruş için kullanılan kaslar, backhand vuruşunda kullanılan kaslara oranla daha çok gelişim göstermiştir. Bu vuruş genellikle oyuncuların en sık kullandığı vuruştur.

Forehand düz vuruş tekniği dört aşamadan oluşmaktadır.

a) Geriye Doğru Pozisyon Alma:

- Vücut belden, kol da dirsek kısmından geriye doğru döndürülmelidir (Görsel 4.14).
- Dirsek bele yakın olmalı ve ağırlık da sağ bacağa aktarılmalıdır.
- Vuruş yapmak için kolu arkaya getirirken raket biraz geriye açılmış olmalıdır.
- Kol ve raketin ucu hafifçe aşağı bakar vaziyette olmalı ve dirsek kol ile yaklaşık 90 derecelik bir açı oluşturmaktadır.



Görsel 4.13. Temel Duruş Hareketi



Görsel 4.14. Geriye Hamle Duruşu

b) İleri Hareket:

- Raket kolu ileriye doğru hareket ettirilirken vücut ağırlığı da sol ayak üzerine aktarılır (Görsel 4.15).
- Dirseği sabit tutarak kolu ileriye doğru dirsekten döndürürken bel de öne doğru döndürülmelidir.
- Kolun geriye ve sonrasında ileriye doğru hareketi tek aşamada seri olarak yapılmalıdır.



Görsel 4.15. Öne Hamle Hareketi

c) Topla Temas:

- Top, vücudun sağ ve ön tarafında en üst sıçrama noktasına geldiğinde temas gerçekleşmelidir (Görsel 4.16).
- Raket topla temas ettiği an bilekten aşağıya doğru biraz kapanmalıdır.
- Raketin ileri ve yukarı hareketini kullanarak topun raket kaplama kısmına yerleşmesi sağlanmalıdır.
- Vurduktan sonra kol savurma hareketi devam ettirmelidir.



Görsel 4.16. Topa Vuruş Hareketi



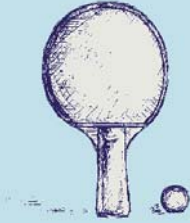
d) Takip Hareketi:

- Raket, yaklaşık oyuncunun başının ön kısmına kadar gelmelidir (Görsel 4.17).
- Raket, boyu uzun oyunculara biraz daha aşağıdan giderken boyu kısa olan oyunculara ise daha yukarıdan gitmelidir.
- Bu arada omuz ve bel sola doğru dönerken ağırlıkta sol bacağa aktarılmalıdır.



Görsel 4.17. Takip Hareketi

ETKİNLİK



Forehand Düz Vuruşun Önemi!

Bir masa tenisi müsabakası seyrederek sporcuların uyguladıkları forehand düz vuruşları aşağıda belirtilen durumlara göre gözlemleyiniz.

- Oyuncuların forehand düz vuruşu hangi durumlarda tercih ettiklerini,
- Forehand düz vuruşu kullanarak topu rakip yarı sahanın hangi bölgelerine daha çok attıklarını,
- Tekniğin uygulaması sırasında yapılan hataları,

gözlemlerinizin sonuçlarını sınıf ortamında paylaşınız.

UYGULAMA - HEDEFE VUR PUANI AL!

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 1 top atıcı ve 1 vuruşu gerçekleştirci öğrenci olacak şekilde gruplar oluşturunuz. Masanın bir tarafına üzerinde sayı yazılı 2 hedef koyunuz.

Uygulama: Top atıcı öğrenciye 4 tane top, vuruşu gerçekleştirecek öğrenciye de raket veriniz. Top atıcı öğrenci vuruşu gerçekleştirecek öğrenciye top atar. Vuruşu gerçekleştirecek oyuncu gelen topu karşıda üzerinde sayı yazılı hedeflere isabetli bir şekilde atmaya çalışır. Atışlar tamamlandıktan sonra görevleri değiştiriniz. 2 öğrenci de atışları tamamladıktan sonra formu doldurunuz. Alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.



Uygulayıcı:	Hedefi vurdu (3 Puan)	Top, masaya vurdu ama hedefi kaçırdı (2 Puan)	Top, hedefi ve masayı vuramadı (1 Puan)
1.Vuruş			
2.Vuruş			
3.Vuruş			
4.Vuruş			
TOPLAM PUAN			
Uygulayıcı:	Hedefi vurdu (3 Puan)	Top, masaya vurdu ama hedefi kaçırdı (2 Puan)	Top, hedefi ve ma- sayı vuramadı (1 Puan)
1.Vuruş			
2.Vuruş			
3.Vuruş			
4.Vuruş			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

4-6 Puan : Çalışmaya İhtiyacı Var
 7-9 Puan : Kısmen Başarılı
 10-12 Puan : Başarılı

UYGULAMA - NEREDE YANLIŞ YAPTI?

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 uygulayıcı ve 2 gözlemci öğrenci olacak şekilde gruplar oluşturunuz.

Uygulama: 2 öğrenci karşılıklı olarak forehand düz vuruş tekniğini uygularken, gözlemci öğrenciler uygulama yapan arkadaşlarını 5 dakika izleyerek Akran Değerlendirme Formu'nu doldurur. Süre bitiminde görevleri değişiniz ve aynı işleme devam ediniz. Her öğrenci için Akran Değerlendirme Formu'nu doldurunuz. Alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU			
Tekniği Uygulayan Öğrencinin Adı Soyadı:			
Gözlenecek Davranışlar	Başarılı (3 puan)	Kısmen Başarılı (2 puan)	Başarısız (1 puan)
Vuruştan önce temel duruş pozisyonuna geçti.			
Vuruştan önce kol, geriye doğru ve sonrasında da ileriye doğru hareket etti.			
Vuruştan önce dirsek kol ile yaklaşık 90 derecelik bir açı oluşturdu.			
Raket vücudun sağında, ileri ve yukarı hareket etti.			
Topa, raketin baş kısmıyla ile vurdu.			
Vuruş sonrasında raket, yaklaşık kafanın ön kısmına kadar gelene kadar savurma hareketi yaptı.			
Top, karşı oyun alanına düştü.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

7-11puan : Çalışmaya İhtiyacı Var

12-16 puan : Orta Düzeyde Başarılı

17-21 puan : Başarılı

UYGULAMA - ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 uygulayıcı öğrenci bulunan gruplar oluşturunuz. Öğrencilere top ve 2 raket veriniz.

Uygulama: Karşılıklı olarak forehand düz vuruş tekniğini 5 dakika boyunca uygulayınız. Uygulama sırasındaki kendi performansınızı düşünerek Öz-Değerlendirme Formu'nu doldurunuz. Alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

Adım-Soyadım:	Puanlama		
Gözlenecek Davranışlar	Her Zaman (3 Puan)	Bazen (2 Puan)	Hiçbir Zaman (1 Puan)
Vücudumu belden ve raket kolumu dirsekten geriye döndürdüm.			
Vücut ağırlığımı sağ bacağıma aktardım.			
Dirseğim kol ile yaklaşık 90 derecelik bir açı oluşturdu.			
Raket kolumu ileriye hareket ettirdim.			
Vücut ağırlığımı sol ayak üzerine aktardım.			
Dirseğimi sabit tutarak kolumu ileriye doğru dirsekten döndürdüm.			
Vücudumu belimden öne doğru döndürdüm.			
Top, vücudumun sağ ön tarafına en üst sıçrama noktasına geldiğinde vuruşu gerçekleştirdim.			
Raket topa temas ettiği an bileğimi aşağıya doğru az döndürdüm.			
Vuruş sonrası raket elimi baş hizama gelene kadar savurdum.			

Değerlendirme:

10-16 Puan: Geliştirilmeye İhtiyacım Var

17-23 Puan: Kısmen Başarılıyım

24-30 Puan: Başarılıyım



4.2.2.2. Forehand Chop (Kesik)

Chop (Kesik) vuruş daha çok savunmaya dayalı oyun anlayışını benimseyen oyuncuların kullandığı yavaş bir vuruş tekniğidir. Chop (Kesik) vuruş genellikle masadan geride, backspin ile uygulanır. Bu vuruşun yapılmasındaki asıl amaç ise rakibe sayı yapacak vuruşu yaptırmamaktır.

a) Geriye Doğru Pozisyon Alma

- Dizler bükülü pozisyonda iken vücut raket eli tarafına doğru belden hafif döndürülmelidir (Görsel 4.18).
- Raket hafif geriye yatırılmış durumda ve raket tutan el, omuz hizasına gelecek şekilde geri ve yukarıya getirilmelidir (Görsel 4.19).
- Dirsek hareket etmemeli sabit kalmalıdır.



Görsel 4.18. Forehand Chop Duruş Pozisyonu



Görsel 4.19. Geriye Doğru Pozisyon Alma



b) İleri Hareket

- Raket dirsekten ileri ve aşağıya doğru hafif çapraz şekilde hareket ettirilmelidir (Görsel 4.20- 4.21).



Görsel 4.20. İleri Hareketi



Görsel 4.21. Aşağı Hareketi

c) Topla Temas

- Topun arka alt kısmından yere doğru fırçalama hareketi ile vuruş yapılmalıdır. Böylece topun geriye doğru dönerek ileri gitmesi sağlanır (Görsel 4.22).



Görsel 4.22. Topla Temas Pozisyonu

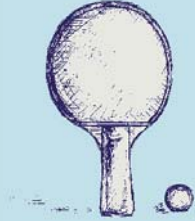
d) Takip Hareketi

- Kol ve dirsek, harekete düz konuma gelene kadar devam etmelidir (Görsel 4.23).



Görsel 4.23. Takip Hareketi

ETKİNLİK



Forehand Chop (Kesik) Vuruşun Önemi!

Bir masa tenisi müsabakası seyrederek sporcuların uyguladıkları forehand chop vuruşlarını aşağıda belirtilen durumlara göre gözlemleyiniz.

- Oyuncuların forehand chop vuruşu hangi durumlarda tercih ettiklerini,
- Forehand chop vuruşu kullanarak topu rakip yarı sahanın hangi bölgelerine daha çok attıklarını,

Tekniğin uygulaması sırasında yapılan hataları, gözlemlerinizin sonuçlarını sınıf ortamında paylaşınız.

UYGULAMA - ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 uygulayıcı öğrenci bulunan gruplar oluşturunuz. Öğrencilere top ve 2 raket veriniz.

Uygulama: Masalara karşılıklı olarak geçiniz. Öğrencilerden biri diğer öğrenciye forehand düz vuruşla topu atarken, diğer oyuncu forehand chop vuruş tekniğiyle topu karşıya gönderir. 5 dakikalık uygulama sonrasında görevleri değişiniz. Öğrenciler forehand chop vuruş tekniğini uyguladıktan sonra, uygulama sırasındaki performanslarını düşünerek Öz-Değerlendirme Formu'nu doldurur. Alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

Adım-Soyadım:	Puanlama		
Gözlenecek Davranışlar	Her Zaman (3 Puan)	Bazen (2 Puan)	Hiçbir Zaman (1 Puan)
Dizlerim bükülü pozisyonda iken vücudumu raket eli tarafına doğru belden hafif döndürdüm.			
Raket elimi, omuz hizasına gelecek şekilde geri ve yukarıya getirdim.			
Dirseğim kolum ile yaklaşık 90 derecelik bir açı oluşturdu.			
Dirseğimi hareket ettirmeden sabit tuttum.			
Raket kolumu dirsekten ileri ve aşağıya doğru hafif çapraz şekilde hareket ettirdim.			
Topun arka alt kısmından yere doğru fırçalama hareketi ile vuruşu gerçekleştirdim.			
Vücudumu belimden öne doğru döndürdüm.			
Top, vücudumun sağ ön tarafına en üst sıçrama noktasına geldiğinde vuruşu gerçekleştirdim.			
Kol ve dirsek düz konuma gelene kadar harekete devam ettim.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

9-14 Puan : Geliştirilmeye İhtiyacım Var

15-20 Puan : Kısmen Başarılıyım

21-27 Puan : Başarılıyım

10-12 Puan : Başarılı

UYGULAMA - NEREDE YANLIŞ YAPTI?

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 gözlemci ve 2 uygulayıcıdan oluşan 4 kişilik grup oluşturunuz.

Uygulama: 2 öğrenci karşılıklı olarak forehand chop vuruş tekniğini uygularken, diğer 2 öğrenci ise gözlemci olur ve uygulama yapan arkadaşlarını 5 dakika izleyerek Akran Değerlendirme Formu'nu doldurur. Süre bitiminde gözlemci, uygulayıcı görevlerini değişiniz. 4 öğrencide forehand chop vuruş tekniğini uyguladıktan sonra Akran Değerlendirme Formu'nda alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU			
Tekniği Uygulayan Öğrencinin Adı Soyadı:			
Gözlenecek Davranışlar	Başarılı (3 puan)	Kısmen Başarılı (2 puan)	Başarısız (1 puan)
Vuruştan önce raket tutan el, omuz hizasına gelecek şekilde geri ve yukarıdaydı.			
Vuruştan önce dirsek sabit kaldı.			
Vuruş sırasında raket, dirsekten ileri ve aşağıya doğru devam etti.			
Vuruş sırasında topun arka alt kısmına fırçalama hareketi yapılarak topun geriye doğru dönerek ileri gitmesi sağlandı.			
Kol ve dirsek hareketini düz konuma ulaştırıncaya kadar hareket ileriye doğru devam etti.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

5-8 Puan : Çalışmaya İhtiyacı Var

9-12 Puan : Orta Düzeyde Başarılı

13-15 Puan : Başarılı

4.2.2.3.Forehand Top-Spin

Forehand top-spin vuruşu, topu kontrol etmek ve rakibe hata yaptırmak için kullanılmaktadır. Spin topa yukarıya doğru bir fırçalama hareketiyle birlikte vurularak yapılır. İlk zamanlarda oyuncunun topu dışarı atmadan veya ıskalamadan iyi bir spin vuruşu yapması zordur.

a) Geriye Doğru Pozisyon Alma

- Ayaklar omuz genişliğinde açık, sol ayak sağ ayağa göre bir adım önde olmalıdır (Görsel 4.24).
- Dizler hafif bükülüdür. Vücut belden raket kolu tarafına doğru hafif döndürülür.
- Kol geriye doğru açılır ve bu açı dirsekten 90 ile 120 derece arası değişmektedir (Görsel 4.25).
- Vücut ağırlığı geride duran ayak üzerindedir.



Görsel 4.24. Geriye Doğru Pozisyon Alma



Görsel 4.25. Geriye Doğru Pozisyon Alma



b) Öne Hareket

- Topla raketi buluşturmak için bel ve kol geriden öne doğru getirilmelidir (Görsel 4.26).
- Vücut ağırlığı geride duran ayak üzerinden öndeki ayağa doğru aktarılmalıdır (Görsel 4.27).



Görsel 4.26. Öne Hareketi



Görsel 4.27. Öne Hareketi

c) Topla Temas

- Topun arka üst kısmından teması gerçekleştirerek fırçalama hareketi ile top, öne ve yukarıya doğru yönlendirilmelidir (Görsel 4.28 - 4.29).



Görsel 4.28. Topla Tema Hareketi



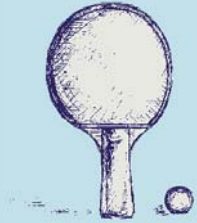
Görsel 4.29. Topla Temas Hareketi

d) Takip Hareketi

- Vuruş sonrasında raket, baş yüksekliğine sol göz hizasına gelene kadar hareket devam ettirilmelidir (Görsel 4.30).



Görsel 4.30. Takip Hareketi

ETKİNLİK**Forehand Top-Spin Vuruşun Önemi!**

Bir masa tenisi müsabakası seyrederek sporcuların uyguladıkları forehand top-spin vuruşları aşağıda belirtilen durumlara göre gözlemleyiniz.

- Oyuncuların forehand top-spin vuruşu hangi durumlarda tercih ettiklerini,
- Forehand top-spin vuruşu kullanarak topu rakip yarı sahanın hangi bölgelerine daha çok attıklarını,

Tekniğin uygulaması sırasında yapılan hataları,

gözlemlerinizin sonuçlarını sınıf ortamında paylaşınız.

UYGULAMA - NEREDE YANLIŞ YAPTI?

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 gözlemci ve 2 uygulayıcıdan oluşan 4 kişilik grup oluşturunuz.

Uygulama: 2 öğrenci karşılıklı olarak forehand top-spin vuruş tekniğini uygularken, diğer 2 öğrenci ise gözlemci olur ve uygulama yapan arkadaşlarını 5 dakika izleyerek Akran Değerlendirme Formu'nu doldurur. Süre bitiminde gözlemci, uygulayıcı görevlerini değişiniz. 4 öğrencide forehand top-spin vuruş tekniğini uyguladıktan sonra Akran Değerlendirme Formu'nda alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU			
Tekniği Uygulayan Öğrencinin Adı Soyadı:			
Gözlenecek Davranışlar	Başarılı (3 puan)	Kısmen Başarılı (2 puan)	Başarısız (1 puan)
Vuruştan önce bel yana ve arkaya doğru esnedi.			
Vuruştan önce raket kolu 90 ile 120 derece arası geriye doğru açıldı.			
Topla raketi buluşturmak için bel ve kol geriden öne doğru getirildi.			
Topun arka üst kısmına fırçalama hareketi yapıldı.			
Top, öne ve yukarıya doğru gitti.			
Vuruş sonrası raket, başın hizasına gelene kadar savurma hareketine devam etti.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

6-9 Puan : Çalışmaya İhtiyacı Var

10-13 Puan : Orta Düzeyde Başarılı

14-18 Puan : Başarılı

UYGULAMA - ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 uygulayıcı öğrenci bulunan gruplar oluşturunuz. Öğrencilere top ve 2 raket veriniz.

Uygulama: Masalara karşılıklı olarak geçiniz. Öğrencilerden biri diğer öğrenciye forehand düz vuruşla topu atarken, diğer oyuncu forehand top-spin vuruş tekniğiyle topu karşıya gönderir. 5 dakikalık uygulama sonrasında görevleri değişiniz. Öğrenciler forehand top-spin vuruş tekniğini uyguladıktan sonra, uygulama sırasındaki performanslarını düşünerek Öz-Değerlendirme Formu'nu doldurur. Alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

Adım-Soyadım:	Puanlama		
Gözlenecek Davranışlar	Her Zaman (3 Puan)	Bazen (2 Puan)	Hiçbir Zaman (1 Puan)
Ayaklarım omuz genişliğinde açık, dizlerim az bükülü durumda, sol ayağımı da bir adım öne getirdim.			
Vücut ağırlığımı geride duran ayak üzerine verdim.			
Kolumu dirsekten geriye doğru 90 ile 120 derecelik açıyla götürdüm.			
Vuruşu gerçekleştirmek için belimi ve kolumu geriden öne doğru getirdim.			
Vücut ağırlığını önde duran ayağıma aktardım.			
Topun arka üst kısmından fırçalama hareketi ile vuruşu gerçekleştirdim.			
Top, öne ve yukarıya doğru yönlendi.			
Vuruş sonrasında raketim, baş hizama gelene kadar savurma hareketine devam ettim.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

8-13 Puan : Geliştirilmeye İhtiyacım Var

14-19 Puan : Kısmen Başarılıyım

20-24 Puan : Başarılıyım

4.2.2.4. Forehand Blok

Blok, daha çok hücum oyuncularına karşı savunma yapmak için geliştirilmiş bir tekniktir. Blok savunma ağırlıklı oyunda tercih edilen bir tekniktir. Rakipten gelen topun geliş yolunu raket ile engelleme esasına dayanır.

a) Geriye Doğru Pozisyon Alma

- Vücut hafif raket eli tarafına dönük ve belden öne az eğiktir (Görsel 4.31).
- Raket eli tarafındaki ayak diğer ayaktan biraz geride, dizler bükülü vücut ağırlığı ise sağ bacağa kaymış olmalıdır (Görsel 4.32).
- Kol 90 dereceden daha dar bir açıyla vücudun yan tarafındadır.



Görsel 4.31. Geriye Doğru Pozisyon Alma



Görsel 4.32. Geriye Doğru Pozisyon Alma



b) Öne Hareket

- Hareket kolun öne gitmesi ve vücut ağırlığının sol ayağa kaydırılmasıyla başlar.
- Raket kolu ileriye doğru dirsekten döndürülür. Bu sırada vücut başlangıç pozisyonuna gelir (Görsel 4.33).
- Raket açısı gelen topun falsosuna göre değişir.



Görsel 4.33. Öne Hareket



Görsel 4.34. Topla Temas

c) Topla Temas

- Temas raket eli tarafından, topun en üst sekme noktasından yapılmalıdır (Görsel 4.34).
- Raketi ileri ve yukarı doğru hareket ettirerek topun raketin kaplamasına gömülmesi sağlanmalıdır.



d) Takip hareketi

- Blok sonrası raket yaklaşık olarak sağı göz hizasına kadar gelmelidir (Görsel 4.36).
- Omuz ve bel hafif sola dönerken vücut ağırlığı da sol bacağı aktarılır.



Görsel 4.35. Takip Hareketi



Görsel 4.36. Takip Hareketi

ETKİNLİK



Forehand Blok Vuruşun Önemi!

Bir masa tenisi müsabakası seyrederek sporcuların uyguladıkları forehand blok vuruşları aşağıda belirtilen durumlara göre gözlemleyiniz.

- Oyuncuların forehand blok vuruşu hangi durumlarda tercih ettiklerini,
 - Forehand blok vuruşu kullanarak topu rakip yarı sahanın hangi bölgelerine daha çok attıklarını,
 - Tekniğin uygulaması sırasında yapılan hataları,
- gözlemlerinizin sonuçlarını sınıf ortamında paylaşınız.

UYGULAMA - NEREDE YANLIŞ YAPTI?

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 gözlemci ve 2 uygulayıcıdan oluşan 4 kişilik grup oluşturunuz.

Uygulama: 2 öğrenci karşılıklı olarak forehand blok vuruş tekniğini uygularken, diğer 2 öğrenci ise gözlemci olur ve uygulama yapan arkadaşlarını 5 dakika izleyerek Akran Değerlendirme Formu'nu doldurur. Süre bitiminde gözlemci, uygulayıcı görevlerini değişiniz. 4 öğrencide forehand blok vuruş tekniğini uyguladıktan sonra Akran Değerlendirme Formu'nda alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Tekniği Uygulayan Öğrencinin Adı Soyadı:

Gözlenecek Davranışlar	Başarılı (3 puan)	Kısmen Başarılı (2 puan)	Başarısız (1 puan)
Vuruştan önce vücut hafif raket eli tarafına dönük ve belden öne az eğikti.			
Vuruştan önce raket eli tarafındaki ayak diğer ayaktan hafif gerideydi.			
Vuruş sırasında raket kolu ileriye doğru giderken dirsekten topun geliş yönüne doğru döndürüldü.			
Topa temas, raket eli tarafından, topun en üst sekme noktasından yapıldı.			
Blok sonrası raket yaklaşık olarak sağ göz hizasına kadar takip hareketini devam ettirildi.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

5-8 Puan : Çalışmaya İhtiyacı Var

9-12 Puan : Orta Düzeyde Başarılı

13-15 Puan : Başarılı

UYGULAMA - ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 uygulayıcı öğrenci, bulunan gruplar oluşturunuz. Öğrencilere top ve 2 raket veriniz.

Uygulama: Masalara karşılıklı olarak geçiniz. Öğrencilerden biri diğer öğrenciye forehand düz vuruşla topu atarken, diğer oyuncu forehand blok vuruş tekniğiyle topu karşıya gönderir. 5 dakikalık uygulama sonrasında görevleri değişiniz. Öğrenciler forehand blok vuruş tekniğini uyguladıktan sonra, uygulama sırasındaki performansınızı düşünerek Öz-Değerlendirme Formu'nu doldurunuz. Alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

Adım-Soyadım:	Puanlama		
Gözlenecek Davranışlar	Her Zaman (3 Puan)	Bazen (2 Puan)	Hiçbir Zaman (1 Puan)
Vücudumu hafifçe raket eli tarafına döndürdüm.			
Vücudumu belden biraz öne eğdim.			
Raket eli tarafındaki ayağım biraz geride, dizlerim bükülü, vücut ağırlığımı sağ bacağıma kaydırmış şekilde pozisyon aldım.			
Kolumu 90 dereceden daha dar bir açıyla vücudumun yan tarafına aldım.			
Öne hareketim raket kolumun öne gitmesi ile başladı.			
Vücut ağırlığımı sol ayak üzerine aktardım.			
Raket kolumu ileriye doğru dirsekten döndürdüm. Bu sırada vücudum başlangıç pozisyonuna geldi.			
Raketi ileri ve yukarı doğru hareket ettirerek topun en üst sekme noktasında temas gerçekleştirdim.			
Blok sonrası raketi yaklaşık olarak sağ gözün hizasına kadar getirdim.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

9-14 Puan : Geliştirilmeye İhtiyacım Var

15-20 Puan : Kısmen Başarılıyım

21-27 Puan : Başarılıyım



Görsel 4.37.

4.2.3. Forehand Tutuş ve Vuruş İlişkisi

Daha önceki konularımızda forehand raket tutuş ve topa vuruşu anlatmıştık. Forehand tutuş ve vuruş raketi tutan elimizin avuç içinin rakibi gösterecek şekilde karşıyı göstermesidir. Masa tenisi çabuk kuvvete dayalı bir spordur. Sporcu raket eli tarafına gelen toplara forehand vuruşu uygular. Masa tenisi sporcuları muhakeme yeteneği, çabukluğu, çevikliği, refleksleri ve özellikle el göz koordinasyonu üst düzeyde olan insanlardır. Topun saatteki hızı 110 km'ye kadar çıkabilir. Bir vuruş üç metrelik masayı 0,10 saniyede kat eder. Göz kırpmaya zamanından bile hızlı hareket eden topa nasıl bir vuruş yapılacağı sporcunun çabukluğu ve vücudunun gelen topa göre olan pozisyonuyla ilgilidir. Masa tenisi dar alanda oynandığı için sporcular anlık bir zaman diliminde topun yönünü, dönüş ve hızını analiz ederek yapacakları vuruşa karar vermektedirler. Daha etkili oyun oynamak için oyuncular masadan belli bir uzaklık geride oynarlar çünkü topun gidiş mesafesi arttıkça sporcunun göstereceği reaksiyonun doğruluk yüzdesi de artar. Hatta bazı oyuncular masadan beş, altı metre kadar geride oyununu oynamaktadır. Sporcunun forehand vuruşu yapabilmesi için gelen topu iyi analiz edip ona göre pozisyon alması gerekmektedir. Doğru pozisyon alamazsa ya topu ıskalar ya da etkisiz bir vuruş yapar.

ARAŞTIRALIM PAYLAŞALIM



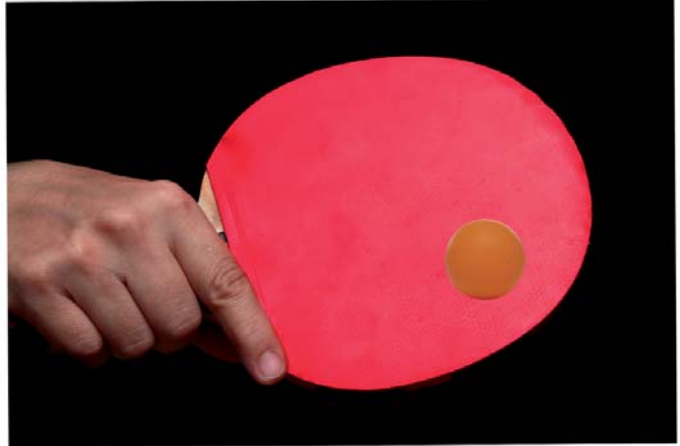
Farklı Vuruşlar Yapabilir miyim?

- Masa tenisi müsabakalarında, sporcular kendi oyun stillerine göre farklı vuruş teknikleri uygulamaktadır. Sizce forehand vuruş tekniğini öğrenmenin backhand vuruşlarının öğrenilmesine faydası var mıdır?

4.3. Backhand Tutuş ve Vuruş Şekilleri

4.3.1. Backhand Tutuş

Backhand tutuş, elin sırt kısmının rakibi gösterecek şekilde vücudunun önünde, raketin tutulmasıdır.



Görsel 4.38.

4.3.2. Backhand Vuruş

Raketin backhand yüzü ile yapılan vuruştur.

4.3.2.1. Backhand Düz Vuruş

Bu vuruş forehand vuruş kadar güçlü bir vuruş değildir. Bu yüzden de bu vuruşta çabukluk ve tutarlılık daha önemlidir. Raket tutuşlarına göre farklılık içeren bir vuruştur. Backhand düz vuruş tekniği öğretimi dört aşamadan oluşmaktadır.

a) Geriye Doğru Pozisyon Alma

- Kolun alt kısmı ve raket masa seviyesinde ve vücudun önünde olmalıdır. Raket yere dik, kol yaklaşık 90 derecelik bir açı ile bükülü olmalıdır (Görsel 4.39).
- Raket kolu açılmalı ve dirsek sabitlenmelidir. Vuruş bitinceye kadar omuz, bacaklar ve bel sabit kalmalıdır.



Görsel 4.39. Geriye Doğru Pozisyon Alma



Görsel 4.40. Geriye Doğru Pozisyon Alma



b) İleri Hareket

- Kolun alt kısmı ve raket dirsekten ileriye ve yukarıya doğru hareket ettirilmelidir (Görsel 4.41).
- Dirsek ise raketi düz bir biçimde tutacak kadar ileriye gitmelidir.



Görsel 4.41. İleri Hareketi

c) Topla Temas

- Bilek yukarıda kalacak şekilde, raketi topun üzerine kapatarak vuruş uygulanmalıdır (Görsel 4.42).
- Daha etkili vuruş için topun arka kısmına vurulmalı ve topun raketin tahta kısmına kadar oturması sağlanmalıdır.



Görsel 4.42. Topla Temas

d) Takip Hareketi

- Dirsek, raketin gideceği son bölüme kadar açılırken, kol ileriye ve yukarıya doğru hareketine devam etmelidir.
- Vuruş sonunda raket topun vurulduğu yöne ve sağ tarafına doğru bakmalıdır. Dirsek ise bu esnada tamamen açılmış gergin konumda olmalıdır (Görsel 4.43).

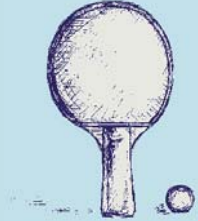


Görsel 4.43. Takip Hareketi



Görsel 4.44.

ETKİNLİK



Bir masa tenisi müsabakası seyrederek sporcuların uyguladıkları backhand düz vuruşları aşağıda belirtilen durumlara göre gözlemleyiniz.

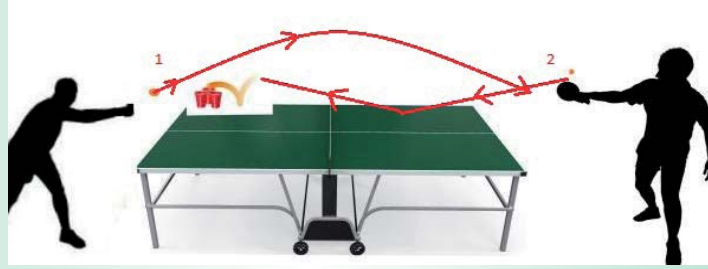
- Oyuncuların backhand top-spin vuruşu hangi durumlarda tercih ettiklerini,
- Backhand top-spin vuruşu kullanarak topu rakip yarı sahanın hangi bölgelerine daha çok attıklarını,
- Tekniğin uygulaması sırasında yapılan hataları,

gözlemlerinizin sonuçlarını sınıf ortamında paylaşınız.

UYGULAMA - HEDEFE VUR PUANI AL!

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 uygulayıcı, bir de gözlemci öğrencinin bulunduğu gruplar oluşturunuz. Öğrencilere 4 top ve 1 raket veriniz. Masanın bir tarafına ağzı açık küçük bir kutu koyunuz.

Uygulama: Uygulayıcı öğrencilerden birine top atıcı, diğeri backhand düz vuruşu yapıcı görevini veriniz. Kutunun bulunduğu taraftaki öğrenci, backhand düz vuruşu yapmakla görevli öğrenciye top atacaktır. Vuruşu yapıcı öğrencide gelen topları istenilen vuruş tekniğiyle kutuya atmaya çalışacaktır. Gözlemci öğrencide uygulama yapan öğrencileri izleyerek formu doldurur. 3 öğrenci de backhand düz vuruş uygulamasını tamamladıktan sonra doldurulan formda alınan puanlar hesaplanarak değerlendirme yapınız.



Uygulayıcı:	Hedefi vurdu. (3 Puan)	Top, masaya vurdu ama hedefi kaçırdı . (2 Puan)	Top, hedefi ve ma- sayı vuramadı. (1 Puan)
1.Vuruş			
2.Vuruş			
3.Vuruş			
4.Vuruş			
TOPLAM PUAN			
Uygulayıcı:	Hedefi vurdu. (3 Puan)	Top,masaya vurdu ama hedefi kaçırdı (2 Puan)	Top, hedefi ve ma- sayı vuramadı. (1 Puan)
1.Vuruş			
2.Vuruş			
3.Vuruş			
4.Vuruş			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

4-6 Puan : Çalışmaya İhtiyacı Var

7-9 Puan : Kısmen Başarılı

10-12 Puan : Başarılı

UYGULAMA - NEREDE YANLIŞ YAPTI?

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 uygulayıcı ve 2 gözlemci öğrenci olacak şekilde gruplar oluşturunuz.

Uygulama: 2 öğrenci karşılıklı olarak backhand düz vuruş tekniğini uygularken, gözlemci öğrenciler uygulama yapan arkadaşlarını 5 dakika izleyerek Akran Değerlendirme Formu'nu doldurur. Süre bitiminde gözlemci ve uygulayıcı görevlerini değiştirerek aynı işlem devam ediniz. Her öğrenci için Akran Değerlendirme Formu doldurunuz. Alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Tekniği Uygulayan Öğrencinin Adı Soyadı:

Gözlenecek Davranışlar	Başarılı (3 puan)	Kısmen Başarılı (2 puan)	Başarısız (1 puan)
Vuruştan önce raket, masa seviyesinde ve vücudun ön kısmındaydı.			
Vuruştan önce kol yaklaşık 90 derece bükülüydü.			
Vuruş sırasında dirsek raketi düz bir biçimde tutacak kadar ileriye gitti.			
Vuruş sırasında bilek yukarıda kalacak şekilde topun üzerine vurdu.			
Vuruştan sonra kol ileri ve yukarı hareketine devam etti.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

5-8 Puan : Çalışmaya İhtiyacı Var

9-12 Puan : Kısmen Başarılı

13-15 Puan : Başarılı

UYGULAMA - ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 uygulayıcı öğrenci bulunan gruplar oluşturunuz. Öğrencilere top ve 2 raket veriniz.

Uygulama: Karşılıklı olarak backhand düz vuruş tekniğini 5 dakika boyunca uygulayınız. Uygulama sırasındaki kendi performansınızı düşünerek Öz-Değerlendirme Formu'nu doldurunuz. Alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

Adım-Soyadım:	Puanlama		
Gözlenecek Davranışlar	Her Zaman (3 Puan)	Bazen (2 Puan)	Hiçbir Zaman (1 Puan)
Vuruştan önce raketi masa seviyesinde ve vücudumun önünde tuttum.			
Topu beklerken raket kolumu açtım ve dirseğimi sabitledim.			
Topu beklerken raketi yere dik bir açıyla tuttum.			
Vuruş yapmak için raketi dirsekten ileriye ve yukarıya doğru hareket ettirdim.			
Vuruş sırasında bileğim yukarıda kalacak şekilde, raketi topun üzerine kapatarak vuruşu uyguladım.			
Vuruş bitinceye kadar omzum, bacaklarım ve belim sabit kaldı.			
Dirseğim ve kolum raketi düz bir biçimde tutacak kadar ileriye gitti.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

7-11 Puan : Geliştirilmeye İhtiyacım Var

12-16 Puan : Kısmen Başarılıyım

17-21 Puan : Başarılıyım

4.3.2.2. Backhand Chop

Savunmaya dayalı oyun anlayışını benimseyen oyuncuların kullandığı bir vuruş tekniğidir.

a) Geriye Doğru Pozisyon Alma

- Dirsek, vücudun biraz önünde yer almalıdır (Görsel 4.45).
- Raket ise açıktır ve raket tutan el omuz hizasına gelecek şekilde geri ve yukarıda olmalıdır (Görsel 4.46).
- Dirsek hareket etmemeli, sabit kalmalıdır.



Görsel 4.45. Geriye Doğru Pozisyon Alma



Görsel 4.46. Geriye Doğru Pozisyon Alma



b) İleri Hareket

- Raket, dirsekten ileri ve aşağıya doğru hareket pozisyonunda devam ettirilmelidir (Görsel 4.47).



Görsel 4.47. İleri Hareketi



c) Topla Temas

- Topun arka alt kısmına fırçalama hareketi yapılarak topun geriye doğru dönerek ileri gitmesi sağlanmalıdır (Görsel 4.48).



Görsel 4.48. Topla Temas

d) Takip Hareketi

- Kol ve dirsek hareketini düz konuma ulaştırıncaya kadar hareket ileriye doğru devam edilmelidir (Görsel 4.49).



Görsel 4.49. Takip Hareketi

ETKİNLİK

Bir masa tenisi müsabakası seyrederek sporcuların uyguladıkları backhand chop vuruşları aşağıda belirtilen durumlara göre gözlemleyiniz.

- Oyuncuların backhand chop vuruşu hangi durumlarda tercih ettiklerini,
 - Backhand chop vuruşu kullanarak topu rakip yarı sahanın hangi bölgelerine daha çok attıklarını,
 - Tekniğin uygulaması sırasında yapılan hataları,
- gözlemlerinizin sonuçlarını sınıf ortamında paylaşınız.

UYGULAMA - NEREDE YANLIŞ YAPTI?

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 gözlemci ve 2 uygulayıcıdan oluşan 4 kişilik grup oluşturunuz.

Uygulama: 2 öğrenci karşılıklı olarak backhand chop vuruş tekniğini uygularken, diğer 2 öğrenci ise gözlemci olur ve uygulama yapan arkadaşlarını 5 dakika izleyerek Akran Değerlendirme Formu'nu doldurur. Süre bitiminde gözlemci, uygulayıcı görevlerini değişiniz. 4 öğrencide backhand chop vuruş tekniğini uyguladıktan sonra Akran Değerlendirme Formu'nda alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Tekniği Uygulayan Öğrencinin Adı Soyadı:

Gözlenecek Davranışlar	Başarılı (3 puan)	Kısmen Başarılı (2 puan)	Başarısız (1 puan)
Vuruştan önce raket tutan el omuz hizasına gelecek şekilde geride ve yukarıdaydı.			
Raket, dirsekten ileri ve aşağıya doğru hareket pozisyonunda devam etti.			
Vuruş sırasında topun arka alt kısmına fırçalama hareketi yapıldı.			
Kol ve dirsek hareketini düz konuma ulaştırıncaya kadar hareket ileriye doğru devam etti.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

4-6 Puan : Çalışmaya İhtiyacı Var

7-9 Puan : Kısmen Başarılı

10-12 Puan : Başarılı

UYGULAMA - ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 uygulayıcı öğrenci, bulunan gruplar oluşturunuz. Öğrencilere top ve 2 raket veriniz.

Uygulama: Masalara karşılıklı olarak geçiniz. Öğrencilerden biri diğer öğrenciye backhand düz vuruşla topu atarken, diğer oyuncu backhand chop vuruş tekniğiyle topu karşıya gönderir. 5 dakikalık uygulama sonrasında görevleri değişiniz. Öğrenciler backhand chop vuruş tekniğini uyguladıktan sonra, uygulama sırasındaki performanslarını düşünerek Öz-Değerlendirme Formu'nu doldurur. Alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

Adım-Soyadım:	Puanlama		
Gözlenecek Davranışlar	Her Zaman (3 Puan)	Bazen (2 Puan)	Hiçbir Zaman (1 Puan)
Vuruştan önce dirseğimi, vücudumun önünde hareket ettirmeden sabit bir şekilde tuttum.			
Raket elimi serbest kolun omuz hizasına gelecek şekilde geri ve yukarıda kaldırdım.			
Vuruş için raketi, dirseğimden ileri ve aşağıya doğru hareket ettirdim.			
Vuruş sırasında topun arka alt kısmına fırçalama hareketi yaparak topun geriye doğru dönerek ileri gitmesi sağladım.			
Kolum ve dirseğim düz konuma gelene kadar savurma hareketine devam ettim.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

5-8 Puan : Geliştirilmeye İhtiyacım Var

9-12 Puan : Kısmen Başarılıyım

13-15 Puan : Başarılıyım

4.3.2.3.Backhand Top-Spin

a) Geriye Doğru Pozisyon Alma:

- Masanın backhand köşesinin yaklaşık 50 cm gerisinde durulmalıdır (Görsel 4.50).
- Ayaklar omuz genişliğinde açıktır, serbest el tarafındaki ayak da bir adım solda ve geride olmalıdır.
- Vücut hafif sola dönük olmalıdır.
- Vücut öne doğru az eğik, dizler bükülü konumdadır.
- Raket, vücudun önünde ve sol ayağı gösterir durumda olmalıdır.



Görsel 4.50.



b. Öne Hareket:

- Topla raketi buluşturmak için bel ve kol geriden öne doğru getirilmelidir (Görsel 4.51).
- Bu sırada vücut ağırlığı ayaklar üzerinde eşit olmalıdır.



Görsel 4.51.

c) Topla Temas:

- Top vücudun önünde yakalanmalı, topun arka üst kısmından fırçalama hareketi ile öne ve yukarı doğru yönlendirilmelidir (Görsel 4.52 - 4.53).



Görsel 4.52. Topla Temas Hareketi



Görsel 4.53. Topla Temas Hareketi

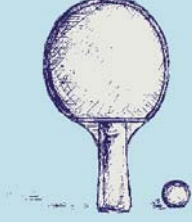
d) Takip Hareketi:

- Bu hareket sonucunda racket sağ omuz hizasına gelene kadar pozisyon devam ettirilmeli ve vücut ağırlığı önde duran ayağa verilmelidir (Görsel 4.54).



Görsel 4.54. Takip Hareketi

ETKİNLİK



Bir masa tenisi müsabakası seyrederek sporcuların uyguladıkları backhand top-spin vuruşları aşağıda belirtilen durumlara göre gözlemleyiniz.

- Oyuncuların backhand top-spin vuruşu hangi durumlarda tercih ettiklerini,
- Backhand top-spin vuruşu kullanarak topu rakip yarı sahanın hangi bölgelerine daha çok attıklarını,
- Tekniğin uygulaması sırasında yapılan hataları,

gözlemlerinizin sonuçlarını sınıf ortamında paylaşınız.



Görsel 4.55.

UYGULAMA - NEREDE YANLIŞ YAPTI?

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 gözlemci ve 2 uygulayıcıdan oluşan 4 kişilik grup oluşturunuz.

Uygulama: 2 öğrenci karşılıklı olarak backhand top-spin vuruş tekniğini uygularken, diğer 2 öğrenci ise gözlemci olur ve uygulama yapan arkadaşlarını 5 dakika izleyerek Akran Değerlendirme Formu'nu doldurur. Süre bitiminde gözlemci, uygulayıcı görevlerini değişiniz. 4 öğrencide backhand top-spin vuruş tekniğini uyguladıktan sonra Akran Değerlendirme Formu'nda alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Tekniği Uygulayan Öğrencinin Adı Soyadı:

Gözlenecek Davranışlar	Başarılı (3 puan)	Kısmen Başarılı (2 puan)	Başarısız (1 puan)
Vuruştan önce vücut hafif sola dönüktü.			
Vuruştan önce raket, vücudun önünde ve sol ayağı gösterir durumdaydı.			
Top vücudun önünde yakalandı.			
Top, arka üst kısmından fırçalama hareketi ile öne ve yukarı doğru vuruldu.			
Raket sağ omuz hizasına gelene kadar pozisyon devam ettirildi.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

5-8 Puan : Çalışmaya İhtiyacı Var

9-12 Puan : Kısmen Başarılı

13-15 Puan : Başarılı

UYGULAMA - ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 uygulayıcı öğrenci, bulunan gruplar oluşturunuz. Öğrencilere top ve 2 raket veriniz.

Uygulama: Masalarda karşılıklı olarak geçiniz. Öğrencilerden biri diğer öğrenciye backhand düz vuruşla topu atarken, diğer oyuncu backhand top-spin vuruş tekniğiyle topu karşıya gönderir. 5 dakikalık uygulama sonrasında görevleri değişiniz. Öğrenciler backhand top-spin vuruş tekniğini uyguladıktan sonra, uygulama sırasındaki performanslarını düşünerek Öz-Değerlendirme Formu’nu doldurur. Alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

Adım-Soyadım:	Puanlama		
Gözlenecek Davranışlar	Her Zaman (3 Puan)	Bazen (2 Puan)	Hiçbir Zaman (1 Puan)
Vuruş öncesinde masanın backhand köşesinin yaklaşık 50 cm gerisinde durdum.			
Vuruş öncesinde ayaklarımı omuz genişliğinde açarak, serbest elim tarafındaki ayağımı bir adım sola ve geride aldım.			
Vuruş öncesinde vücudumu öne doğru az eğerek hafif sola döndürdüm.			
Raketi, vücudumun önüne alarak ve sol ayağı gösterir pozisyonda tuttum.			
Vuruş için belimi ve kolumu geriden öne doğru getirdim. Bu sırada vücut ağırlığımı ayaklarım üzerinde eşit olarak dağıttım.			
Vuruş sırasında topu vücudumun önünde yakaladım.			
Vuruş sırasında topun arka üst kısmından fırçalama hareketi ile vurarak öne ve yukarı doğru yönlendirdim.			
Vuruş sonrasında savurma hareketine raket sağ omuz hizama gelene kadar devam ettim.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

8-12 Puan : Geliştirilmeye İhtiyacım Var

13-18 Puan : Kısmen Başarılıyım

19-24 Puan : Başarılıyım

4.3.2.4. Backhand Blok

Backhand blok tekniği, rakipten gelen topun hızını ve falsosunu kullanarak karşıya gitmesini sağlayan vuruştur.

a) Geriye Doğru Pozisyon Alma:

- Raket vücudun önünde, masa seviyesinde ve yere dik durumda olmalıdır (Görsel 4.56).
- Kol arkaya hareket ederken raket açılmalı ve dirsek sabit kalmalıdır.



Görsel 4.56. Geriye Doğru Pozisyon Alma

b) Öne Hareket:

- Raket eli vücudun ön tarafındadır (Görsel 4.57).
- Dirsek, raketi düz bir konuma getirecek kadar hareket etmelidir.



Görsel 4.57. Öne Hareket

c) Topla Temas:

- Top masaya düştüğü anda blok yapılmalıdır (Görsel 4.58).
- Blok yaparken raket bilekle beraber yukarı ve topun üzerine doğru kapatılmalıdır.



Görsel 4.58. Topla Temas

d) Takip Hareketi:

- Raket kolu ileriye ve yukarı hareketine devam eder (Görsel 4.59).
- Vuruş sonunda raket topun vurulduğu yönün hafif sağına bakmalıdır.



Görsel 4.59. Takip Hareketi



ETKİNLİK

Bir masa tenisi müsabakası seyrederek sporcuların uyguladıkları backhand blok vuruşu aşağıda belirtilen durumlara göre gözlemleyiniz.

- Oyuncuların backhand blok vuruşu hangi durumlarda tercih ettiklerini,
 - Backhand blok vuruşu kullanarak topu rakip yarı sahanın hangi bölgelerine daha çok attıklarını,
 - Tekniğin uygulaması sırasında yapılan hataları,
- gözlemlerinizin sonuçlarını sınıf ortamında paylaşınız.

UYGULAMA - NEREDE YANLIŞ YAPTI?

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 gözlemci ve 2 uygulayıcıdan oluşan 4 kişilik grup oluşturunuz.

Uygulama: 2 öğrenci karşılıklı olarak backhand blok vuruş tekniğini uygularken, diğer 2 öğrenci ise gözlemci olur ve uygulama yapan arkadaşlarını 5 dakika izleyerek Akran Değerlendirme Formu'nu doldurur. Süre bitiminde gözlemci, uygulayıcı görevlerini değişiniz. 4 öğrenci de backhand blok vuruş tekniğini uyguladıktan sonra Akran Değerlendirme Formu'nda alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Tekniği Uygulayan Öğrencinin Adı Soyadı:

Gözlenecek Davranışlar	Başarılı (3 puan)	Kısmen Başarılı (2 puan)	Başarısız (1 puan)
Vuruştan önce raket vücudun ön tarafındaydı.			
Vuruştan önce raket, masa seviyesinde ve yere dik durumdaydı.			
Top masaya düştüğü anda blok yapıldı.			
Blok yaparken raket bilekle beraber yukarı ve topun üzerine doğru kapatıldı.			
Vuruş sonrasında raket kolu ileriye ve yukarı hareketine devam etti.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

5-8 Puan : Çalışmaya İhtiyacı Var

9-12 Puan : Kısmen Başarılı

13-15 puan : Başarılı

UYGULAMA - ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 uygulayıcı öğrenci, bulunan gruplar oluşturunuz. Öğrencilere top ve 2 raket veriniz.

Uygulama: Masalara karşılıklı olarak geçiniz. Öğrencilerden biri diğer öğrenciye backhand düz vuruşla topu atarken, diğer oyuncu backhand blok vuruş tekniğiyle topu karşıya gönderir. 5 dakikalık uygulama sonrasında görevleri değişiniz. Öğrenciler backhand blok vuruş tekniğini uyguladıktan sonra, uygulama sırasındaki performanslarını düşünerek Öz-Değerlendirme Formu'nu doldur. Alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

Adım-Soyadım:	Puanlama		
Gözlenecek Davranışlar	Her Zaman (3 Puan)	Bazen (2 Puan)	Hiçbir Zaman (1 Puan)
Vuruş öncesi raketi vücudumun önünde, masa seviyesinde ve yere dik olarak tuttum.			
Vuruş öncesi kolum gövdeme doğru hareket ederken dirseğim sabit kaldı.			
Top masaya düştüğü anda raketi bileğinden topun üzerine doğru hareket ettirerek vuruşu gerçekleştirdim.			
Vuruş sonrası kolum düz bir konuma gelene kadar savurma hareketine devam ettim.			
Vuruş sonrası raketim topun vurulduğu yönün hafif sağına baktı.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

5-8 Puan : Geliştirilmeye İhtiyacım Var

9-12 Puan : Kısmen Başarılıyım

13-15 Puan : Başarılıyım

4.3.3. Backhand Tutuş ve Vuruş İlişkisi

Daha önceki konularımızda backhand raket tutuş ve topa vuruşu anlatmıştık. Backhand tutuş ve vuruş raketi tutan elimizin sırt tarafının rakibi gösterecek şekilde karşıyı göstermesidir. Sporcu serbest eli tarafına gelen ve önüne düşen toplara backhand vuruşu uygular. Masa tenisi reflekse dayalı bir spor dalı olduğundan top sesi, sese bağlı ritim algısı ve dikkat çok önemlidir. Sporcu backhand vuruşu yapabilmek için gelen topu iyi analiz edip ona göre pozisyon almalıdır. Doğru pozisyon alamazsa ya topu iskalar ya da etkisiz bir vuruş yapar.

4.4. SMAÇ

Masa tenisinin en etkili vuruşlarından biri de smaç vuruşudur. Smaç, atak oyunun en önemli öğelerinden birisi olup topu yukarıdan aşağıya, rakip sahaya doğru sertçe vurma anlamına gelmektedir. Vücudun bütün kuvveti katılarak yapılan çok şiddetli bir vuruştur.



Görsel 4.60.



- Fotoğrafların ortak noktası nedir?

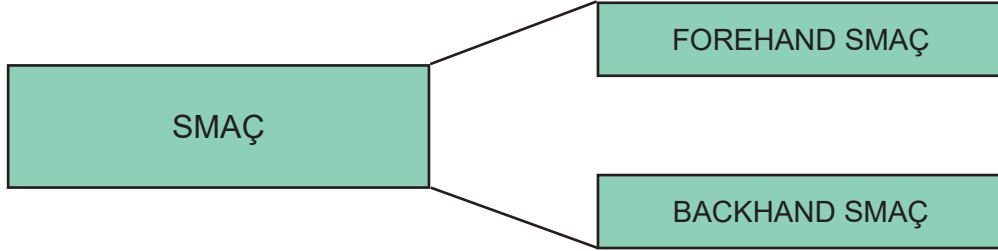
ETKİNLİK



Görsel 4.61.

4.4.1. SMAÇ ÇEŞİTLERİ

Smaç vuruşunu forehand ve backhand olmak üzere ikiye ayırabiliriz.



4.4.1.1.Forehand Smaç

Forehand smaç, masa tenisinde en kritik vuruşlardan bir tanesidir. Smaçın temel amacı sert ve hızlı bir vuruşla rakibin zorlamak ve ralliyi tamamlayarak sayı almaktır.

Masa tenisinde neredeyse tüm vuruşlar gibi, smaç için de en önemli unsur ayak ve vücut konumlandırmasıdır.

A) Vuruş Öncesi Hazırlık

- Masanın bitim noktasının yaklaşık 1-1,5 m gerisinde durulmalıdır.
- Ayaklar omuz genişliğinde açık, raket eli tarafındaki ayak bir adım kadar geride olmalıdır.
- Dizler hafif bükülü, vücut masaya göre raket eli tarafına dönük durumda olmalıdır.
- Vücut ağırlığı serbest kol tarafındaki ayakta olmalıdır.
- Raketin uç kısmı ileri yukarıya bakar durumda olacaktır.



Görsel 4.62.

B) Vuruşun Yapılması

- Raket vuruş sırasında yarı kapalı pozisyonda olacaktır.
- Vuruşla beraber vücut ağırlığı önde duran bacağa aktarılır.
- Top, smaç vuracak sporcunun masasının yarı sahasına çarpıp yükseldiğinde raketi tutan el ve kol arka aşağı doğru inecektir.
- Top sektikten sonra omuz yüksekliğine geldiğinde tüm vücudun desteğiyle vuruşu gerçekleştirir.
- Vuruşla beraber vücut belden serbest el tarafına dönerken raket ve kol, hareketi tamamlamak için öne ve savrulma yönüne doğru hareket eder.

smaç 1



Görsel 4.63.

smaç 2



Görsel 4.64.

smaç 3



Görsel 4.65.

smaç 4



Görsel 4.66.

smaç 5



Görsel 4.67.

UYGULAMA - NEREDE YANLIŞ YAPTI?

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 gözlemci ve 2 uygulayıcıdan oluşan 4 kişilik grup oluşturunuz.

Uygulama: 2 öğrenci karşılıklı olarak forehand smaç vuruş tekniğini uygularken, diğer 2 öğrenci ise gözlemci olur ve uygulama yapan arkadaşlarını 5 dakika izleyerek Akran Değerlendirme Formu'nu doldurur. Süre bitiminde gözlemci, uygulayıcı görevlerini değişiniz. 4 öğrenci de forehand smaç vuruş tekniğini uyguladıktan sonra Akran Değerlendirme Formu'nda alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU			
Tekniği Uygulayan Öğrencinin Adı Soyadı:			
Gözlenecek Davranışlar	Başarılı (3 puan)	Kısmen Başarılı (2 puan)	Başarısız (1 puan)
Vuruştan önce masanın bitim noktasının yaklaşık 1-1,5 m gerisinde durdu.			
Vuruştan önce ayakları omuz genişliğinde açtı, raket eli tarafındaki ayağı bir adım kadar geriye aldı.			
Vuruştan önce vücudu masaya göre raket eli tarafına dönük durumdaydı.			
Vuruş sırasında top masadan sekip omuz yüksekliğine geldiğinde raket bilekten yarı kapalı pozisyondayken vuruş gerçekleşti.			
Vuruşla beraber vücut belden serbest el tarafına döndü.			
Raket ve kol, savrulma hareketini tamamlamak için öne ve savrulma yönüne doğru hareket etti.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

6-9 puan : Geliştirilmeye İhtiyacı Var

10-13 puan : Kısmen Başarılı

14-18 puan : Başarılı

4.4.1.2. Backhand Smaç

Backhand vuruşu, raketin sırt kısmıyla yapılan vuruş idi. Backhand smaç da raketin sırt kısmıyla vuruş yapılır. Yakın zamana kadar Rus masa tenisçilerin kullandığı bir vuruşken şimdi çoğu sporcunun kullandığı masa tenisinin önemli elemanlarından olmuştur. Backhand smaçta vücut pozisyonu aşağıdaki gibi olmalıdır:

A) Vuruş Öncesi Hazırlık

- Ayaklar omuz genişliğinde açıktır.
- Vuruş öncesi serbest el tarafındaki ayak bir adım arkadadır.
- Vücut serbest el tarafına doğru dönük, raket kolu dirsekten yaklaşık 45 derecelik açıyla bükülü ve serbest kol tarafındaki omuz hizasındadır.
- Bekleme pozisyonunda, vücut ağırlığı gerideki ayak üzerindedir.

B) Vuruşun Yapılması

- Top omuz hizasına kadar yükseldiğinde raket kolu omuzdan hızlı bir şekilde öne hareketlenir.
- Vuruş sırasında raket bilekten masaya doğru yarı kapalı bir pozisyonda olmalıdır.
- Vuruş sonrasında kol tamamen açılır. Takip hareketi hareket yönüne doğru devam eder.
- Vücut ağırlığı raket eli tarafındaki ayağa aktarılır.



Görsel 4.68. Backhand Smaç

smaç 1



Görsel 4.69.

smaç 2



Görsel 4.70.

smaç 3



Görsel 4.71.

smaç 4



Görsel 4.72.

UYGULAMA - NEREDE YANLIŞ YAPTI?

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 gözlemci ve 2 uygulayıcıdan oluşan 4 kişilik grup oluşturunuz.

Uygulama: 2 öğrenci karşılıklı olarak backhand smaç vuruş tekniğini uygularken, diğer 2 öğrenci ise gözlemci olur ve uygulama yapan arkadaşlarını 5 dakika izleyerek Akran Değerlendirme Formu'nu doldurur. Süre bitiminde gözlemci, uygulayıcı görevlerini değişiniz. 4 öğrenci de backhand smaç vuruş tekniğini uyguladıktan sonra Akran Değerlendirme Formu'nda alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU			
Tekniği Uygulayan Öğrencinin Adı Soyadı:			
Gözlenecek Davranışlar	Başarılı (3 puan)	Kısmen Başarılı (2 puan)	Başarısız (1 puan)
Vuruştan önce ayakları omuz genişliğinde açtı.			
Vuruş öncesi serbest el tarafındaki ayağı bir adım geriye aldı.			
Vuruş öncesi vücudunu serbest el tarafına doğru döndürdü.			
Raket kolunu dirsekten yaklaşık 45 derecelik açıyla bükte ve raketi serbest kol tarafındaki omuz hizasına getirdi.			
Vuruş öncesi topu beklerken vücut ağırlığını gerideki ayak üzerine verdi.			
Vuruş sırasında top masadan sekip, omuz hizasına kadar yükseldiğinde raket kolunu omuzdan hızlı bir şekilde topa doğru savurdu.			
Vuruş sırasında raketi bilekten masaya doğru yarı kapalı bir pozisyona getirdi.			
Vuruş sonrasında raket kolunu düz bir konuma gelene kadar Msavurdu.			
TOPLAM PUAN			

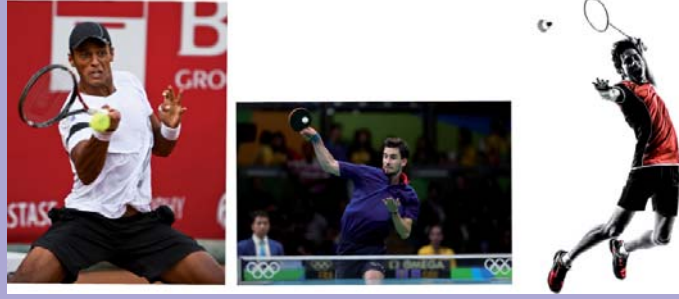
Değerlendirme:

8-12 Puan : Geliştirilmeye İhtiyacı Var

13-18 Puan : Kısmen Başarılı

19-24 Puan : Başarılı

ARAŞTIRALIM PAYLAŞALIM



Görsel 4.73.

- Tenis ve badmintonda kullanılan smaç vurma tekniğiyle masa tenisinde kullanılan smaç vurma tekniğini karşılaştırınız. Farklı olan ve benzeyen yönlerini belirleyip sınıf ortamında paylaşınız.

ETKİNLİK

Aşağıda yazan örnekten hareketle iyi bir hücum oyuncusun-
da olması gereken özellikler nelerdir. Aşağıya yazınız.

- İyi bir kondisyona sahip olmalı.
-
-
-
-
-



Görsel 4.74.

4.5.SERVİS



Görsel 4.75.

4.5.1. Servis Tekniği

Masa tenisinde oyun servis ile başlar. İyi bir servis, atışı yapan oyuncuya ciddi bir avantaj sağlar. Üst düzey masa tenisi müsabakalarında sayıların en az %20'si sadece servis atışıyla gelmektedir. Rakibin etkili hücum yapması ve yapamaması iyi atılacak servise bağlıdır.

Servis Atarken Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- Top serbest elin avuç içinde olmalı, avuç içi ise açık ve hareketsiz olmalı,
- Başparmak serbest ve açık, diğer parmaklar bitişik olmalı,
- Raket ve serbest el masanın üzerinde ve masa bitiş çizgisi ve ufuk uzantısının gerisinde olmalı,
- Top en az 16 cm yukarıya atılmalı ve düşerken vuruş gerçekleşmeli,
- Servisin vurulduğunda topu rakip ve hakem görebilmeli,
- Top önce servis atanın sonra rakibin yarı sahasına değmeli.



Görsel 4.76.Servise Atışı

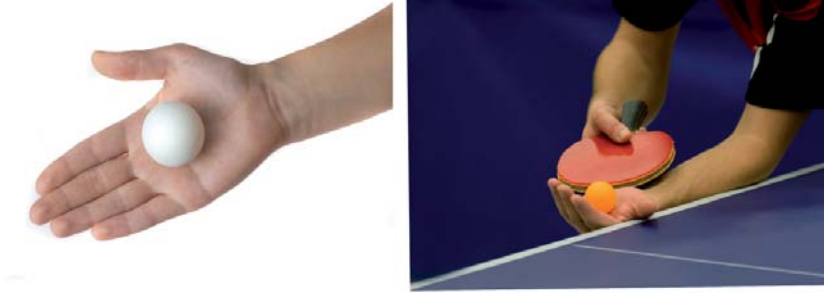


BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

Servis vuruşunu diğer vuruşlardan ayıran iki önemli özellik vardır:

- Diğer vuruşlarda topu rakibin yarı sahasına düşürmek gerekirken; serviste topu, önce servisi atan oyuncunun yarı sahasına, sonrada rakibin yarı sahasına düşürmek gerekmektedir.
- Diğer bütün vuruşlar için top rakipten gelirken, serviste boş elle yukarıya doğru atılan top vurulur.

Servis, hakem veya yardımcı hakemin görebileceği ve geçerliliğine karar verebileceği nitelikte atılmalıdır. Eğer hakemlerin servisin geçerliliğinde şüphesi varsa, servis atan oyuncuyu ilk seferde sayı kaybettirmeden uyarabilir. Servis atan oyuncu uyarıya rağmen geçerliliği olmayan servisi tekrarlarsa oyuncu uyarılmadan sayı karşılayıcı oyuncuya verilecektir.



Görsel 4.77.



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

- Bir oyuncu fiziksel bir sakatlıktan dolayı geçerli bir servis atamıyorsa, durum hakkında hakem maçtan önce bilgilendirilirse, kurallar konusunda servis atan oyuncuya esneklik sağlayabilir.



ETKİNLİK

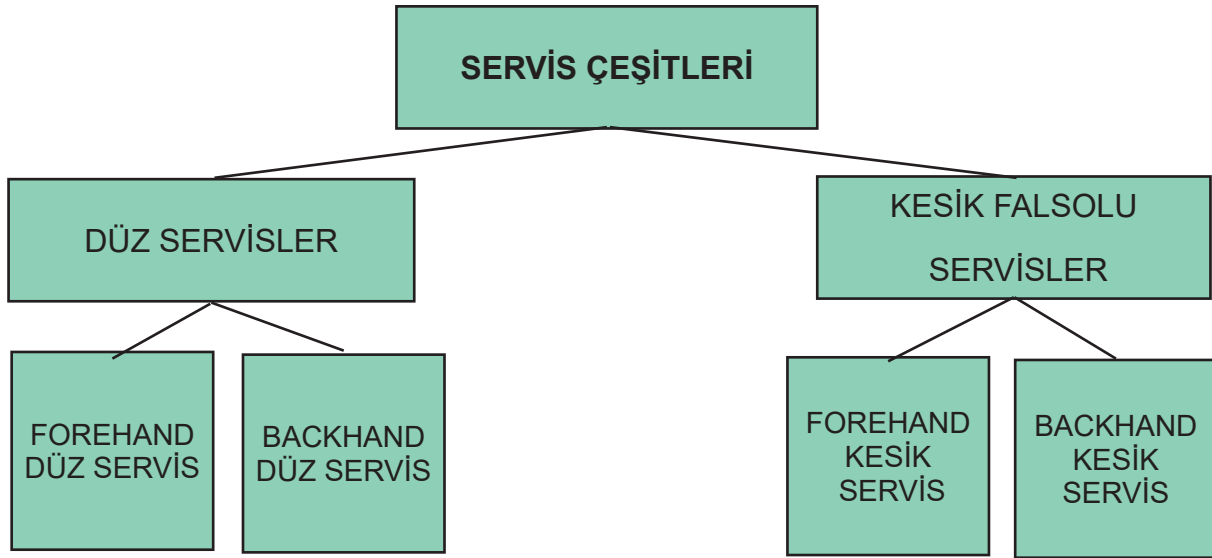


Görsel 4.78.

- Yukarıda verilen farklı spor dallarına ait görselleri inceleyiniz. Ortak noktalarını bulup masa tenisindeki servis konusu ile ilişkilendiriniz.

4.5.1.1. Servis Çeşitleri

Oyunu zenginleştirebilmek için çeşitli hız ve falsolarda servis kullanılabilir. Servis çeşitleri aşağıdaki şemada verilmiştir.



4.5.1.1.1. Forehand Düz Servis

Raketin el içine bakan yüzeyiyle yapılan servis atışıdır.

- Masanın forehand köşesinde durulmalıdır.
- Ayaklar omuz genişliğinde açık olmalıdır.
- Raket tutulan el tarafındaki ayak bir adım geride, dizler hafif bükülü pozisyonudadır.
- Top havaya atıldıktan sonra, kol biraz geriye çekilir ve vücut ağırlığı gerideki ayak üzerine verilir.
- Vuruşla birlikte vücut ağırlığı öndeki ayak üzerine gelmelidir.



Görsel 4.79.

UYGULAMA - NEREDE YANLIŞ YAPTI?

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 gözlemci ve 2 uygulayıcıdan oluşan 4 kişilik grup oluşturunuz.

Uygulama: 2 öğrenci karşılıklı olarak forehand düz servis tekniğini uygularken, diğer 2 öğrenci ise gözlemci olur ve uygulama yapan arkadaşlarını 5 dakika izleyerek Akran Değerlendirme Formu'nu doldurur. Süre bitiminde gözlemci, uygulayıcı görevlerini değişiniz. 4 öğrenci de forehand düz servis tekniğini uyguladıktan sonra Akran Değerlendirme Formu'nda alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU			
Tekniği Uygulayan Öğrencinin Adı Soyadı:			
Gözlenecek Davranışlar	Başarılı (3 puan)	Kısmen Başarılı (2 puan)	Başarısız (1 puan)
Vuruştan önce ayakları omuz genişliğinde açtı.			
Vuruş öncesi raket eli tarafındaki ayağı bir adım geriye aldı.			
Vuruş öncesi dizlerini hafif büktü.			
Topu serbest elinin avuç içinde masa seviyesinin üstünde rakibinin görebileceği şekilde tuttu.			
Vuruş için topu havaya attığında vücut ağırlığını gerideki ayak üzerine verdi.			
Top havaya atıldıktan sonra kolunu biraz geriye çekti.			
Vuruşla birlikte vücut ağırlığını öndeki ayak üzerine verdi..			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

7-11 Puan : Çalışmaya İhtiyacı Var

12-16 Puan : Orta Düzeyde Başarılı

17- 21 Puan : Başarılı

UYGULAMA - ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Hazırlık : 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 uygulayıcı öğrenci, bulunan gruplar oluşturunuz. Öğrencilere yeter sayıda top ve 2 raket veriniz.

Uygulama: Masalara karşılıklı olarak geçiniz. Bir öğrenciye forehand düz servis atıcı, diğer öğrenciye servis karşılayıcı görevini veriniz. Servis atan öğrenci 5 dakika boyunca masanın farklı bölgelerine servis atar. Karşılayıcı öğrenci ise gelen servisleri farklı vuruş teknikleriyle karşılamaya çalışır. 5 dakikalık uygulama sonrasında görevleri değişiniz. Öğrenciler forehand düz servis tekniğini uyguladıktan sonra, uygulama sırasındaki performanslarını düşünerek Öz-Değerlendirme Formu'nu doldurur. Alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

Adım-Soyadım:	Puanlama		
Gözlenecek Davranışlar	Her Zaman (3 Puan)	Bazen (2 Puan)	Hiçbir Zaman (1 Puan)
Vuruştan önce ayaklarımı omuz genişliğinde açtım.			
Vuruş öncesi raket eli tarafındaki ayağımı bir adım geriye aldım.			
Vuruş öncesi dizlerimi hafif büküm ve vücudumu belimden az öne eğdim.			
Topu rakibimin göreceği şekilde masa seviyesinin üstünde, serbest elimin avuç içinde tuttum.			
Vuruş için topu havaya attığımda vücut ağırlığımı gerideki ayak üzerine verdim.			
Top havaya atıldıktan sonra, kolumu biraz geriye çektim.			
Vuruşla birlikte vücut ağırlığımı önde duran ayağımın üzerine verdim.			
Top önce benim sahama sonra rakibimin sahasına düştü.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

8-13 Puan : Çalışmaya İhtiyacım Var

14-19 Puan : Orta Düzeyde Başarılıyım

20-24 Puan : Başarılıyım

4.5.1.1.2. Backhand Düz Servis

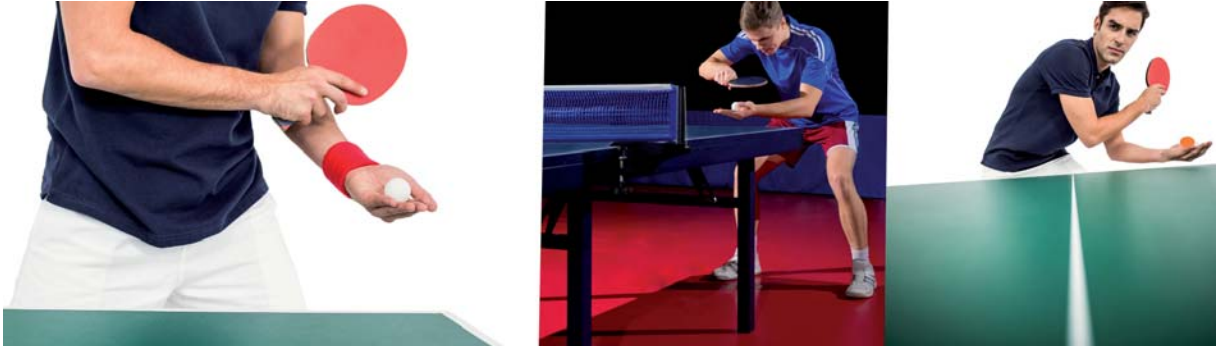
Backhand düz servis daha çok hücum oyuncularından tercih edilmektedir. Rakibin geriye doğru açılmasını isteyen savunma oyuncularından da düz ve uzun servis atmayı tercih etmektedirler.

A. Vuruş Öncesi Hazırlık

- Masanın backhand köşesinde durulmalıdır.
- Ayaklar omuz genişliğinde açık ve vücut masaya göre 45 derece sola dönük olmalıdır.
- Raket kolu gövdenin ortasında olmalıdır.
- Sol ayak sağ ayağa göre bir adım önde olacak şekilde dizler hafif bükülü durumdadır.

B. Vuruşun Yapılması

- Top havaya atılırken dizlerin bükülü durumu düzleşir ve vücut ağırlığı arkadaki ayağın üzerine verilir.
- Raket geriye doğru yarı açık durumdayken yukarı arkaya doğru kaldırılmalıdır.
- Sonra raket süratle öne aşağıya ve topun altına doğru hareket ettirilir.
- Topa vuruş esnasında vücut ağırlığı gerideki ayaktan öndeki ayağa getirilirken dizler tekrar bükülü konuma getirilir.



Görsel 4.80.

ARAŞTIRALIM PAYLAŞALIM



- Masa tenisinin ortaya çıktığı ilk zamanlarda maçlarda servis sistemi nasıldı? Araştırınız. Sonuçları sınıf ortamında paylaşınız.

UYGULAMA - NEREDE YANLIŞ YAPTI?

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 gözlemci ve 2 uygulayıcıdan oluşan 4 kişilik grup oluşturunuz.

Uygulama: 2 öğrenci karşılıklı olarak backhand düz servis tekniğini uygularken, diğer 2 öğrenci ise gözlemci olur ve uygulama yapan arkadaşlarını 5 dakika izleyerek Akran Değerlendirme Formu'nu doldurur. Süre bitiminde gözlemci, uygulayıcı görevlerini değişiniz. 4 öğrenci de backhand düz servis tekniğini uyguladıktan sonra Akran Değerlendirme Formu'nda alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU			
Tekniği Uygulayan Öğrencinin Adı Soyadı:			
Gözlenecek Davranışlar	Başarılı (3 puan)	Kısmen Başarılı (2 puan)	Başarısız (1 puan)
Vuruştan önce masanın backhand köşesinde durdu.			
Vuruştan önce ayakları omuz genişliğinde açtı.			
Vücudunu masaya göre 45 derece sola döndürdü.			
Sol ayağı bir adım öne aldı ve dizler hafif bükülü duruma getirdi.			
Topu serbest elinin avuç içinde masa seviyesinin üstünde rakibinin görebileceği şekilde tuttu.			
Servis vuruşu için topu havaya attıktan sonra dizlerin bükülü durumu düzeltti.			
Vuruş sırasında vücut ağırlığını geride duran ayağına verdi.			
Raket geriye doğru yarı açık durumdayken, yukarı arkaya doğru kaldırdı ve vuruş için raketi öne aşağıya, topun altına doğru hareket ettirdi.			
Vuruşla beraber vücut ağırlığını önde duran ayağının üstüne bindirdi ve dizleri hafif bükülü duruma getirdi.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

9-14 Puan : Geliştirilmeye İhtiyacı Var

15-20 Puan : Kısmen Başarılı

21-27 Puan : Başarılı

UYGULAMA - ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 uygulayıcı öğrenci, bulunan gruplar oluşturunuz. Öğrencilere yeter sayıda top ve 2 raket veriniz.

Uygulama: Masalara karşılıklı olarak geçiniz. Bir öğrenciye backhand düz servis atıcı, diğer öğrenciye servis karşılayıcı görevini veriniz. Servis atan öğrenci 5 dakika boyunca masanın farklı bölgelerine servis atar. Karşılayıcı öğrenci ise gelen servisleri farklı vuruş teknikleriyle karşılamaya çalışır. 5 dakikalık uygulama sonrasında görevleri değişiniz. Öğrenciler backhand düz servis tekniğini uyguladıktan sonra, uygulama sırasındaki performanslarını düşünerek Öz-Değerlendirme Formu'nu doldurur. Alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

Adım-Soyadım:	Puanlama		
Gözlenecek Davranışlar	Her Zaman (3 Puan)	Bazen (2 Puan)	Hiçbir Zaman (1 Puan)
Vuruştan önce masanın backhand köşesine geçtim.			
Vuruştan önce ayakları omuz genişliğinde açtım.			
Vücudumu masaya göre 45 derece sola döndürdüm.			
Sol ayağımı bir adım öne aldım ve dizlerimi hafif bükülü duruma getirdim.			
Servis vuruşu için topu serbest elimin avuç içinde masa seviyesinin üstünde rakibimin göreceği şekilde tuttum.			
Servis vuruşu için topu havaya attığımda dizlerimin bükülü durumu düzleştirdim.			
Vuruş sırasında vücut ağırlığımı geride duran ayağımın üstüne doğru verdim.			
Raketim geriye doğru yarı açık durumdayken yukarı arkaya doğru kaldırdım ve vuruş için raketi öne aşağıya, topun altına doğru hareket ettirdim.			
Vuruşla beraber vücut ağırlığımı önde duran ayağımın üstüne bindirdim ve tekrar dizlerimi hafif bükülü duruma getirdim.			
Top önce benim sahama sonra rakibimin sahasına düştü.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

10-16 Puan : Geliştirilmeye İhtiyacım Var

17-23 Puan : Kısmen Başarılıyım

24-30 Puan : Başarılıyım

4.5.1.1.3. Kesik Falsolu Servis

Kesik falsolu servis atabilmek için top raketle temas ettiği anda topun raket tarafından sıyrılması gerekmektedir. Elde edilecek kesme veya falsonun şiddeti; oyuncunun yaptığı harekete, raketin özelliğine, topa yapılan vuruşun özelliğine bağlıdır. Kesik falsolu servisleri, forehand kesik servis, backhand kesik servis olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

4.5.1.1.3.1. Forehand Kesik Falsolu Servis

A. Vuruş Öncesi Hazırlık

- Masanın forehand köşesinde durulmalıdır.
- Ayaklar omuz genişliğinde açıktır.
- Sağ ayak sol ayağa göre bir adım öndedir.
- Hareketin başlangıcında vücut ağırlığı sol ayaktadır.

B. Vuruşun Yapılması

- Top havaya atıldığında sol kol biraz aşağıya ve geriye çekilir.
- Top düşmeye başladığı anda raket öne doğru yarı kapalı veya yarı açık şekilde hızlıca ileriye götürülür.
- Bu sırada vücut ağırlığı sol bacdktan sağ bacağa aktarılır.

servis 1



Görsel 4.81.

servis 2



Görsel 4.82.

servis 3



Görsel 4.83.

servis 4



Görsel 4.84.

UYGULAMA - NEREDE YANLIŞ YAPTI?

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 gözlemci ve 2 uygulayıcıdan oluşan 4 kişilik grup oluşturunuz.

Uygulama: 2 öğrenci karşılıklı olarak forehand kesik falsolu tekniğini uygularken, diğer 2 öğrenci ise gözlemci olur ve uygulama yapan arkadaşlarını 5 dakika izleyerek Akran Değerlendirme Formu'nu doldurur. Süre bitiminde gözlemci, uygulayıcı görevlerini değiştirir. 4 öğrenci de forehand kesik falsolu tekniğini uyguladıktan sonra Akran Değerlendirme Formu'nda alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU			
Tekniği Uygulayan Öğrencinin Adı Soyadı:			
Gözlenecek Davranışlar	Başarılı (3 puan)	Kısmen Başarılı (2 puan)	Başarısız (1 puan)
Vuruştan önce ayaklarını omuz genişliğinde açtı.			
Sağ ayağını sol ayağına göre bir adım öne getirdi.			
Vuruş öncesi vücut ağırlığı sol ayakta idi.			
Topu serbest elinin avuç içinde, masa seviyesinin üstünde rakibinin görebileceği şekilde tuttu.			
Topu havaya attığında sol kolunu biraz aşağıya ve geriye çekti.			
Top düşmeye başladığı anda raketi öne doğru yarı kapalı veya yarı açık şekilde hızlıca götürdü.			
Vuruşu yaptığı sırada vücut ağırlığını sol bacadan sağ bacağa aktardı.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

7-11 Puan : Geliştirilmeye İhtiyacı Var

12-16 Puan : Kısmen Başarılı

17-21 Puan : Başarılı

UYGULAMA - ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 uygulayıcı öğrenci, bulunan gruplar oluşturunuz. Öğrencilere yeter sayıda top ve 2 raket veriniz.

Uygulama: Masalara karşılıklı olarak geçiniz. Bir öğrenciye forehand kesik falsolu servis atıcı, diğer öğrenciye servis karşılayıcı görevini veriniz. Servis atan öğrenci 5 dakika boyunca masanın farklı bölgelerine servis atar. Karşılayıcı öğrenci ise gelen servisleri farklı vuruş teknikleriyle karşılamaya çalışır. 5 dakikalık uygulama sonrasında görevleri değişiniz. Öğrenciler forehand kesik falsolu servis tekniğini uyguladıktan sonra, uygulama sırasındaki performanslarını düşünerek Öz-Değerlendirme Formu'nu doldurur. Alınan puanlara toplayarak değerlendirme yapınız.

Adım-Soyadım:	Puanlama		
Gözlenecek Davranışlar	Her Zaman (3 Puan)	Bazen (2 Puan)	Hiçbir Zaman (1 Puan)
Vuruştan önce ayaklarımı omuz genişliğinde açtım.			
Sağ ayağımı bir adım öne aldım.			
Vuruş öncesinde vücut ağırlığımı sol ayağımın üzerine aktardım.			
Topu serbest elimin avuç içinde masa seviyesinin üstünde rakibimin görebileceği şekilde tuttum.			
Topu havaya attığımda sol kolumu biraz aşağıya ve geriye çektim.			
Top düşmeye başladığı anda raketimi öne doğru yarı kapalı veya yarı açık şekilde hızlıca götürdüm.			
Vuruşu yaptığım sırada vücut ağırlığımı sol bacağımdan sağ bacağıma aktardım			
Top önce benim sahama sonra rakibimin sahasına düştü.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

8-13 Puan : Çalışmaya İhtiyacım Var

14-19 Puan : Orta Düzeyde Başarılıyım

20-24 Puan : Başarılıyım

4.5.1.1.3.1. Backhand Kesik Falsolu Servis

A. Vuruş Öncesi Hazırlık

- Masanın backhand köşesinde durulmalıdır.
- Ayaklar omuz genişliğinde açık olmalı, sağ ayak sol ayağa göre bir adım önünde olmalıdır.

B. Vuruşun Yapılması

- Top havaya atıldığında sol kol biraz aşağıya ve geriye getirilir. Bu hareket sonrasında ağırlık sol ayaktadır.
- Top aşağıya düşerken geriye doğru yarı açık olan raket yukarı arkadan aşağı öne doğru götürülür.
- Bu sırada vücut ağırlığı sol bacdktan sağ bacağa aktarılır.
- Kolun salınımı soldan sağa doğru devam eder.



Görsel 4.85.



Görsel 4.86.



Görsel 4.87.



ARAŞTIRALIM PAYLAŞALIM

- Masa tenisinde etkili servis atmanın oyuna katkısı nedir? Araştırınız.

UYGULAMA - NEREDE YANLIŞ YAPTI?

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 gözlemci ve 2 uygulayıcıdan oluşan 4 kişilik grup oluşturunuz.

Uygulama: 2 öğrenci karşılıklı olarak backhand kesik falsolu tekniğini uygularken, diğer 2 öğrenci ise gözlemci olur ve uygulama yapan arkadaşlarını 5 dakika izleyerek Akran Değerlendirme Formu'nu doldurur. Süre bitiminde gözlemci, uygulayıcı görevlerini değiştirir. 4 öğrenci de backhand kesik falsolu tekniğini uyguladıktan sonra Akran Değerlendirme Formu'nda alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

AKRAN DEĞERLENDİRME FORMU

Tekniği Uygulayan Öğrencinin Adı Soyadı:

Gözlenecek Davranışlar	Başarılı (3 puan)	Kısmen Başarılı (2 puan)	Başarısız (1 puan)
Vuruş öncesi masanın backhand köşesine geçti.			
Ayaklarını omuz genişliğinde açtı ve sağ ayağını sol ayağına göre bir adım öne getirdi.			
Topu serbest elinin avuç içinde, masa seviyesinin üstünde rakibinin görebileceği şekilde tuttu.			
Vuruş için topu havaya attığında sol kolunu biraz aşağıya ve geriye getirdi.			
Vuruş için top aşağıya düşerken geriye doğru yarı açık olan raketini yukarı arkadan aşağı öne doğru götürdü. Bu sırada vücut ağırlığını sol bacadan sağ bacağa aktardı.			
Raket elinin salınımı soldan sağa doğru devam etti.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

6-9 Puan : Geliştirilmeye İhtiyacı Var

10-13 Puan : Kısmen Başarılı

14-18 Puan : Başarılı

UYGULAMA - ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 uygulayıcı öğrenci, bulunan gruplar oluşturunuz. Öğrencilere yeter sayıda top ve 2 raket veriniz.

Uygulama: Masalara karşılıklı olarak geçiniz. Bir öğrenciye backhand kesik falsolu servis atıcı, diğer öğrenciye servis karşılayıcı görevini veriniz. Servis atan öğrenci 5 dakika boyunca masanın farklı bölgelerine servis atar. Karşılayıcı öğrenci ise gelen servisleri farklı vuruş teknikleriyle karşılamaya çalışır. 5 dakikalık uygulama sonrasında görevleri değişiniz. Öğrenciler backhand kesik falsolu servis tekniğini uyguladıktan sonra, uygulama sırasındaki performanslarını düşünerek Öz-Değerlendirme Formu'nu doldurur. Alınan puanları toplayarak değerlendirme yapınız.

Adım-Soyadım:	Puanlama		
Gözlenecek Davranışlar	Her Zaman (3 Puan)	Bazen (2 Puan)	Hiçbir Zaman (1 Puan)
Vuruş öncesi masanın backhand köşesine geçtim.			
Ayaklarımı omuz genişliğinde açtım ve sağ ayağımı sol ayağıma göre bir adım öne getirdim.			
Topu serbest elimin avuç içinde masa seviyesinin üstünde rakibimin görebileceği şekilde tuttum.			
Vuruş için topu havaya attığımda sol kolumu biraz aşağıya ve geriye getirdim ve vücut ağırlığımı sol ayağıma aktardım.			
Vuruş için top aşağıya düşerken geriye doğru yarı açık olan raketimi yukarı arkadan aşağı öne doğru götürdüm. Bu sırada vücut ağırlığımı sol bacağımdan sağ bacağıma aktardım.			
Raket elimin salınımı soldan sağa doğru az devam etti.			
Top önce benim sahama sonra rakibimin sahasına düştü.			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

7-11 Puan : Çalışmaya İhtiyacım Var

12-16 Puan : Orta Düzeyde Başarılıyım

17-21 Puan : Başarılıyım

UYGULAMA - SERVİSİ HEDEFE AT!

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 gözlemci ve 2 uygulayıcıdan oluşan 4 kişilik grup oluşturunuz. Masanın iki yarısına da üzerinde sayı yazılı 2 hedef koyunuz. Uygulayıcı öğrencilere 2 adet raket ve 16*2 adet top veriniz.

Uygulama: Uygulayıcı öğrenciler karşılıklı olarak masadaki yerlerini alır. Karşısındaki öğrencinin yarı sahasında bulunan hedeflerin her birisine 4 forehand düz servis atışı gerçekleştirir. Gözlemci öğrenciler de servislerin hedeflere isabet edip etmediğini gözlemleyerek formu doldurur. Forehand düz servis atışları bittikten sonra aynı işlemler backhand düz servis için de uygulanır. Servis atışlarını tamamladıktan sonra öğrencilerin aldıkları puanlar toplanarak değerlendirme yapılır.



Forehand Düz Servis	Hedefi vurdu (3 Puan)	Top, masaya vurdu ama hedefi kaçırdı (2 Puan)	Top, hedefi ve masayı vuramadı (1 Puan)
1.Servis			
2.Servis			
3.Servis			
4.Servis			
TOPLAM PUAN			
Değerlendirme: 4-6 Puan: Çalışmaya İhtiyacı Var 7-9 Puan: Kısmen Başarılı 10-12 Puan: Başarılı			
Backhand Düz Servis	Hedefi vurdu (3 Puan)	Top, masaya vurdu ama hedefi kaçırdı (2 Puan)	Top, hedefi ve masayı vuramadı (1 Puan)
1.Servis			
2.Servis			
3.Servis			
4.Servis			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

4-6 Puan : Çalışmaya İhtiyacı Var
 7-9 Puan : Kısmen Başarılı
 10-12 Puan : Başarılı

UYGULAMA - SERVİSİ HEDEFE AT!

Hazırlık: 15 dakika genel ve özel ısınma hareketlerini yapınız. Her masada 2 gözlemci ve 2 uygulayıcıdan oluşan 4 kişilik grup oluşturunuz. Masanın iki yarısına da üzerinde sayı yazılı 2 hedef koyunuz. Uygulayıcı öğrencilere 2 adet raket ve 16*2 adet top veriniz.

Uygulama: Uygulayıcı öğrenciler karşılıklı olarak masadaki yerlerini alır. Karşısındaki öğrencinin yarı sahasında bulunan hedeflerin her birisine 4 forehand kesik falsolu servis atışı gerçekleştirir. Gözlemci öğrenciler de servislerin hedeflere isabet edip etmediğini gözlemleyerek formu doldurur. Forehand kesik falsolu servis atışları bittikten sonra aynı işlemler backhand kesik falsolu servis için de uygulanır. Servis atışlarını tamamladıktan sonra öğrencilerin aldıkları puanlar toplanarak değerlendirme yapılır.



Forehand Kesik Servis	Hedefi vurdu (3 Puan)	Top, masaya vurdu ama hedefi kaçırdı (2 Puan)	Top, hedefi ve masayı vuramadı (1 Puan)
1.Servis			
2.Servis			
3.Servis			
4.Servis			
TOPLAM PUAN			
Değerlendirme: 4-6 Puan: Çalışmaya İhtiyacı Var 7-9 Puan: Kısmen Başarılı 10-12 Puan: Başarılı			
Backhand Kesik Servis	Hedefi vurdu (3 Puan)	Top, masaya vurdu ama hedefi kaçırdı (2 Puan)	Top, hedefi ve masayı vuramadı (1 Puan)
1.Servis			
2.Servis			
3.Servis			
4.Servis			
TOPLAM PUAN			

Değerlendirme:

4-6 Puan : Çalışmaya İhtiyacı Var
 7-9 Puan : Kısmen Başarılı
 10-12 Puan : Başarılı

ÜNİTE DEĞERLENDİRME SORULARI

1. Aşağıda verilen önermelerdeki bilginin doğru olduğunu düşünüyorsanız (D) kutucuğunu, bilginin yanlış olduğunu düşünüyorsanız (Y) kutucuğunu işaretleyiniz.

- (D) (Y) Klasik tutuşta raket yere dik konumda olmalıdır.
- (D) (Y) Klasik tutuşta işaret parmağı raketin alt kısmına yakın olmamalıdır.
- (D) (Y) Kalem tutuşuyla yapılan bütün vuruşlarda raketin genellikle bir yüzü kullanılır.
- (D) (Y) Top sektirme, yatay top sektirme ve dikey top sektirme olarak iki başlık altında incelenebilir.
- (D) (Y) Raketin iç tarafıyla yapılan vuruşa backhand vuruş denir.
- (D) (Y) Kesik (Chop) vuruş daha çok savunmaya dayalı oyun anlayışını benimseyen oyuncuların kullandığı yavaş bir vuruş tekniğidir.
- (D) (Y) Spin vuruşlarda, topa yukarıya doğru bir fırçalama hareketiyle birlikte vurulur.
- (D) (Y) Blok, daha çok savunma oyuncularına karşı hücum yapmak için geliştirilmiş bir tekniktir.
- (D) (Y) Backhand tutuş, elin sırt kısmının rakibi gösterecek şekilde vücudunun önünde, raketin tutulmasıdır.
- (D) (Y) Backhand Top-Spin tekniği, rakipten gelen topun hızını ve falsosunu kullanarak karşıya gitmesini sağlayan vuruştur.





2. “Masa tenisinde en kritik vuruşlardan bir tanesidir. Temel amacı sert ve hızlı bir vuruşla rakibin zorlamak ve ralliyi tamamlayarak, sayı almaktır. Tüm vücudun desteğiyle vuruşu gerçekleştirir.”

Yukarıda bahsedilen masa tenisi tekniği hangisidir?

- A. Forehand düz vuruş
- B. Smaç
- C. Backhand top-spin
- D. Forehand blok
- E. Servis

3. Aşağıdaki boşlukları doldurunuz.

- Masa tenisinde raket tutuşu, ve olmak üzere ikiye ayrılır.
-, topu yukarıdan aşağıya, rakip sahaya doğru sertçe vurma anlamına gelmektedir.



CEVAP ANAHTARI



1.ÜNİTE

Ünite Değerlendirme Sorularının Cevapları (s.22-23)

- 1) D 2) B 3) Boşluk Doldurma . 1924 yılında Robert Koleji'nde
. ilk kez Altınordu Spor Kulübü tarafından
. Tenis Federasyonunun

- 4) D 5) A 6) E 7) D 8) D 9) A 10) A

2.ÜNİTE

Ünite Değerlendirme Sorularının Cevapları (s.30-31)

A)

D	F	C	H	O	P	G	R	A	M
E	B	O	A	L	İ	L	A	S	E
S	A	A	R	S	L	E	T	A	K
E	C	S	C	E	E	B	N	Y	A
T	K	K	A	K	H	C	İ	İ	H
F	H	O	T	C	S	A	P	B	O
O	A	P	B	İ	K	P	N	A	B
N	N	V	U	R	U	Ş	İ	D	A
T	D	E	T	A	K	İ	M	N	T
R	A	L	L	İ	M	K	E	Ü	İ

Forehand, Back Spin, Backhand, Chop, Set, Ralli, Hakem, Bat, Let, Sayı, Vuruş, Takım

B) Boşluk Doldurma 1. Let

2. Serbest el
3. Vuruş
4. Servisçi

C) . Doğru

- . Yanlış
- . Doğru



3.ÜNİTE**Ünite Değerlendirme Sorularının Cevapları (s.50-51)**

1)



2) Boşluk Doldurma . 30-23 cm

- . file
- . % 85'i
- . beyaz ve turuncu
- . eni 14 m, boyu 7 m, 5 m
- . 5 m
- . 20 dakika
- . Set

3) . Doğru

- . Yanlış
- . Yanlış
- . Yanlış
- . Doğru
- . Doğru
- . Yanlış
- . Doğru
- . Yanlış

4.ÜNİTE**Ünite Değerlendirme Sorularının Cevapları (s.134-135)**

1) . Doğru

- . Yanlış
- . Doğru
- . Yanlış
- . Yanlış
- . Doğru
- . Doğru
- . Yanlış
- . Doğru
- . Yanlış

2) B

3) . Forehand ve Backhand

- . Smaç



B

backhand

backhand tutuş

Raketin dış tarafıyla yapılan vuruş.

Elin sırt kısmının rakibi gösterecek şekilde vücudunun önünde raketin tutulması.

backspin

Topun geriye doğru dönerek karşı tarafa gitmesi.

bat

Raketin bir diğer adı.

blok

Daha çok hücum oyuncularına karşı savunma yapmak için geliştirilmiş bir teknik.

C

chop

Topun kuvvetli backspin ile karşı tarafa gitmesi.

Chopper

Oyun stili kesme olan oyuncu.

D

donanım

Masa tenisi müsabakasında kullanılan teçhizatlar.

F

forehand

forehand chop

Raketin iç tarafıyla yapılan vuruş.

Savunmaya dayalı oyun anlayışını benimseyen oyuncuların kullandığı yavaş bir vuruş tekniği.

forehand top-spin

Topu kontrol etmek ve rakibe hata yaptırmak için kullanılır.

forehand tutuş

Raketin iç yüzeyinin rakibi gösterecek şekilde vücudunun önünde, en az masa yüksekliğinde tutulması.

H

hızlandırılmış sistem

İki oyuncunun dokuza ulaşmasının dışında bir setin 10 dakikada sonuçlanmaması veya süreye bakılmaksızın sporcuların oyunu uzatması.



K**kalem tutuş**

Parmakların raketi kalem tutar gibi kavranması.

karşılایıcı

Bir rallide topa ikinci vuran sporcu.

klasik tutuş

Raketi tokalaşır gibi tutma.

L**let**

Sonucun skora yansıtılmadığı ralli.

lob

Oyuncunun defans amaçlı olarak masadan uzak bir konumdan karşı tarafın yaptığı sert vuruşları geri göndermek için yaptığı müdafaa vuruşları.

R**raket eli**

Raketi tutan el.

ralli

Topun oyunda olduğu süre.

S**sayı**

Sonucun skora yansıtılması.

serbest el

Raketi tutmayan el.

servis

Topun oyuna sokulması.

servisçi

Bir rallide topa ilk vuran oyuncu.

set

Oyunun 11 sayılık bölümü.

smaç

Bir oyuncunun topu yukarıdan aşağıya sertçe vurması.

T**takım**

Tek kadın, tek erkek, çift kadın, çift erkek ve karma çiftlerden oluşan grup.



- Atakan, Müge, Atakan, Sunay, Adım Adım Masa Tenisi, Çukurova Üniversitesi Basımevi, Adana, 2011.
- Demirci, Ali, Raket Sporları Öğretimi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2015.
- Erdil, Güven, Masa Tenisi Teknik, Taktik, Kondisyon, Alaş Matbaası, İstanbul, 1987.
- Kırılı, Veliddin, Masa Tenisi, Otak Form-Ofset, Samsun, 1996.
- Türkiye Masa Tenisi Federasyonu, Masa Tenisi Eğitim El Kitabı, Ata Ofset Matbaacılık, Ankara



- <http://www.tmtf.gov.tr/> Türkiye Masa Tenisi Federasyonu internet sitesi
Erişim:01.11.2016 Saat 18:15
Erişim:17.11.2016 Saat 20:20
- <http://masa-tenisi-okulu.tr.gg/SERV%26%23304%3BS-VE-%C7E%26%23350%-3B%26%23304%3BTLER%26%23304%3B.htm>
Erişim:27.02.2017 Saat 13:30
Erişim:28.02.2017 Saat 11:10
Erişim:01.03.2017 Saat 09:10
- <http://www.masatenisidunyasi.com.tr/haber/tarihce/41/>
Erişim:01.03.2017 Saat 09:38
- <http://www.masatenisi.org/turkish/temelbil.htm>
Erişim:01.03.2017 Saat 10:48
- <http://www.masatenisi.org/turkish/terimler.htm>
Erişim:01.03.2017 Saat 11:03
- <http://www.masatenisi.org/turkish/bhsmash.htm>
Erişim:01.03.2017 Saat 11:12
- <http://www.uzmantv.com/masa-tenisinde-smac-nasil-yapilir>
Erişim: 02.01.2017 saat: 17:45

GÖRSEL KAYNAKÇA



<http://kitap.eba.gov.tr/karekod/Kaynak.php?KOD=315>