Bu kitaba sığmayan daha neler var!

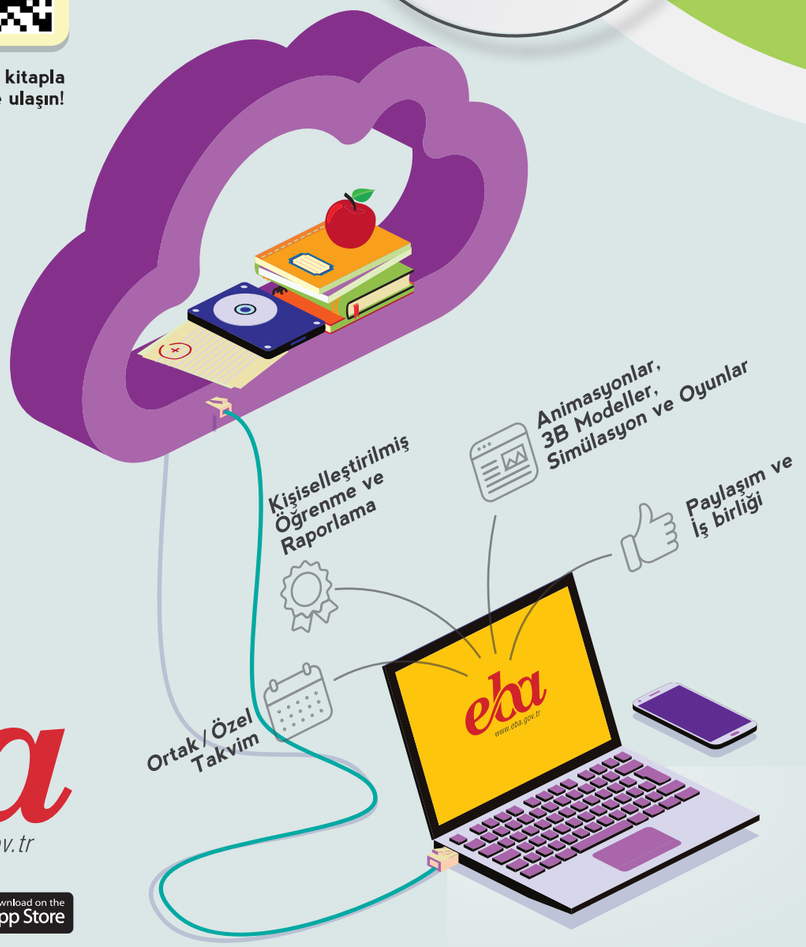
Karekodu okutun, bu kitapla ilgili EBA içeriklerine ulaşın!

ÖDS

ÖĞRENCİ/ÖĞRETMEN DESTEK SİSTEMİ

https://ods.eba.gov.tr

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



eba
www.eba.gov.tr

Google play | App Store

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 Taşıması Zorunlu Değildir.

ORTAÖĞRETİM SPOR LİSESİ BİREYSEL SPORLAR TENİS DERS KİTABI

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI | ORTAÖĞRETİM | DERS KİTABI

SPOR LİSESİ

BİREYSEL SPORLAR

TENİS

ORTAÖĞRETİM

SPOR LİSESİ

BİREYSEL SPORLAR
TENİS KİTABI

YAZARLAR

Gül ARSLAN
Hakan TÜRKCAN

DEVLET KİTAPLARI

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI YAYINLARI 6561
YARDIMCI VE KAYNAK KİTAPLAR DİZİSİ 911

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

EDİTÖR

Öğretim Görevlisi

Mehmet AŞICIOĞLU

DİL UZMANI

Cemile KARALAR

PROGRAM GELİŞTİRME UZMANI

Zeki YILDIRIM

ÖLÇME DEĞERLENDİRME UZMANI

Gülseren TOPUZ

REHBERLİK UZMANI

Hakan SÖZ

GÖRSEL TASARIM UZMANI

Tevfik ÖZÜAK

İlknur YALILI NART

ISBN 978-975-11-4455-3

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,
Medeniyyet 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'şım;
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

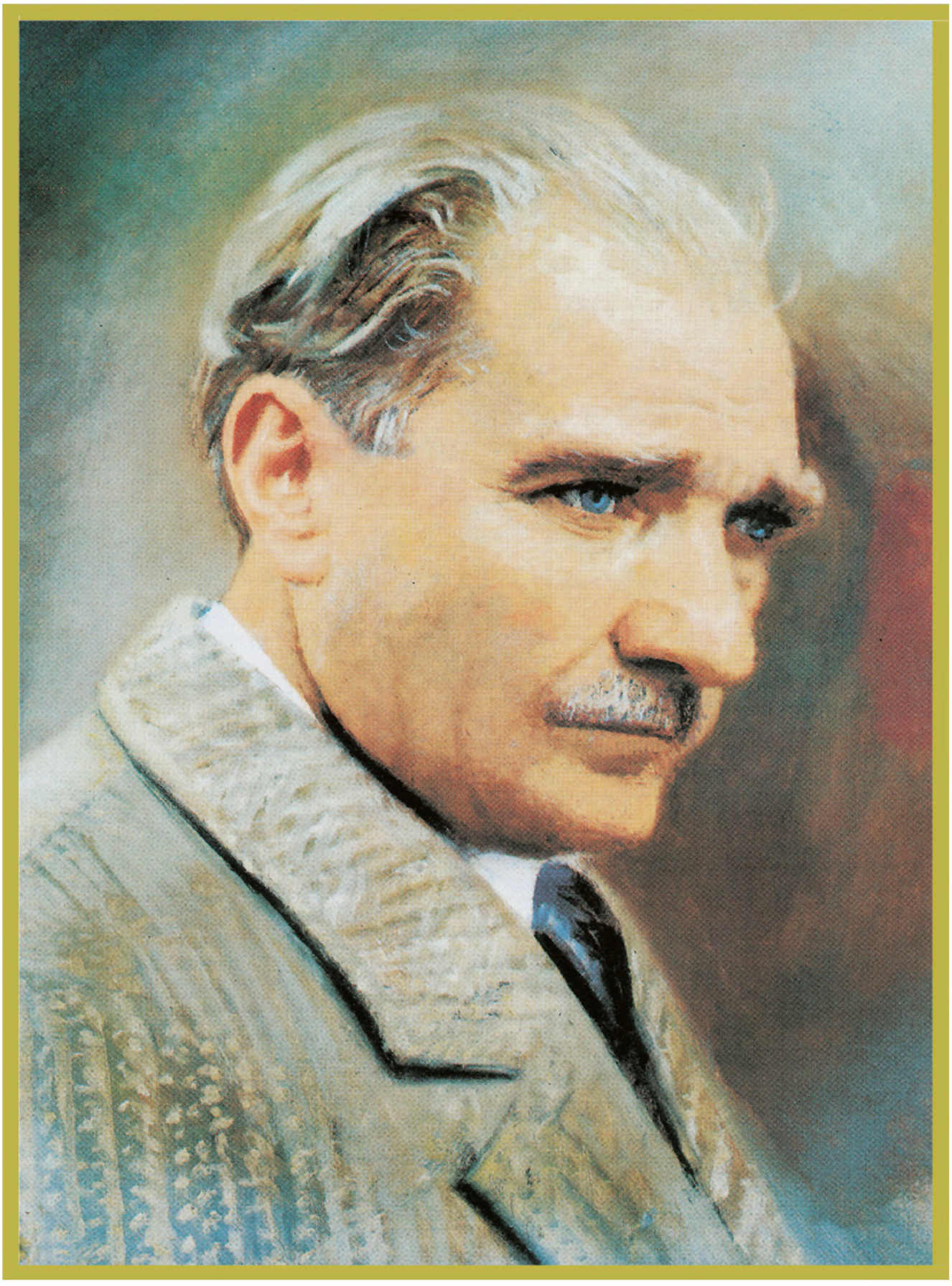
GENÇLİĞE HİTABE

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 dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsait 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 zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

İÇİNDEKİLER

1-TENİSİN TARİHÎ GELİŞİMİ

1.1. DÜNYADA TENİSİN TARİHÎ GELİŞİMİ **13**
1.2. TÜRKİYE'DE TENİSİN TARİHÎ GELİŞİMİ **15**
1. ÜNİTE DEĞERLENDİRME **18**

2-TENİSİN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

..... **20**
2.1. TENİSİN TANIMI **22**
2.2. KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ **26**
2. ÜNİTE DEĞERLENDİRME

3-TENİSİN SAHA MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

3.1. SAHA **28**
3.2. MALZEME **31**
3.3. KURALLAR **34**
3. ÜNİTE DEĞERLENDİRME **44**

4-TENİSİN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

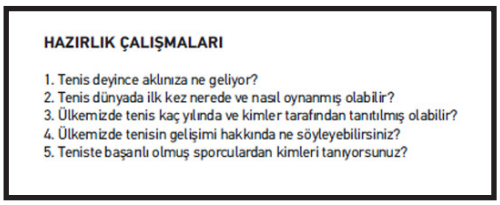
4.1. RAKET TUTMA VE TOP SEKTİRME **46**
4.2. FOREHAND TUTUŞ VE VURUŞ ŞEKİLLERİ **50**
4.3. BACKHAND TUTUŞ VE VURUŞ ŞEKİLLERİ **61**
4.4. SMAÇ **73**
4.5. SERVİS **75**
4. ÜNİTE DEĞERLENDİRME **76**

SÖZLÜK **93**
KAYNAKÇA **94**
GENEL AĞ KAYNAKÇASI **94**
GÖRSEL KAYNAKÇA **95**

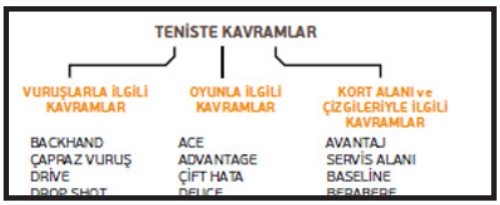
KİTABIN TANITIMI

Ünite numarası ve ünite adını gösteren bölümdür.

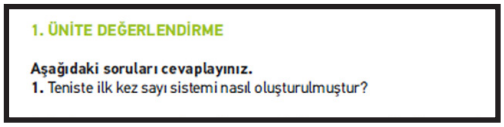
Bu bölüm öğrencilerin ön bilgilerini harekete geçirmek, araştırma ve inceleme yapmalarını sağlamak için soruların sorulduğu bölümdür.



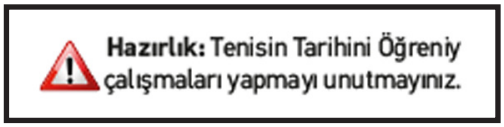
Kavram haritası öğrenmeyi kolaylaştıracak şematik bölümdür.



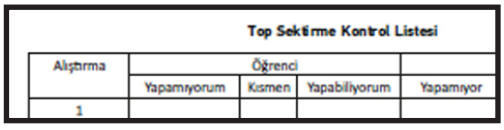
Aktarılan konuların ve çalışmaların arkasından uygulayıcının kendi kendini değerlendirdiği bölümdür.



Bir sonraki ders için uygulayıcının dikkat edeceği noktaların anlatıldığı bölümdür.



Çalışmaların sonunda öğrencinin kendini değerlendirdiği formun yer aldığı bölümdür.



1. ÜNİTE

TENİSİN TARİHÎ GELİŞİMİ

- **DÜNYADA TENİSİN TARİHÎ GELİŞİMİ**
- **TÜRKİYE'DE TENİSİN TARİHÎ GELİŞİMİ**

HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Tenis deyince aklınıza ne geliyor?
2. Tenis dünyada ilk kez nerede ve nasıl oynanmış olabilir?
3. Ülkemizde tenis kaç yılında ve kimler tarafından tanıtılmış olabilir?
4. Ülkemizde tenisin gelişimi hakkında ne söyleyebilirsiniz?
5. Teniste başarılı olmuş sporculardan kimleri tanıyorsunuz?

Görsel 1.1. Çağla Büyükakçay

1989 yılında Adana'da dünyaya gelen Çağla Büyükakçay, küçük yaşlarda ailesinden aldığı destek ile tenis sporuna adım attı. 12 yaşında Türkiye Klasman Turnuvası ve Türkiye Kapalı Kort Turnuvası şampiyonluklarını elde etmeyi başardı. 14 yaşında Enka Spor Kulübüne transfer olan Çağla Büyükakçay, 15 yaşında Türkiye Fed Kupası Takımına katılarak Türk tarihindeki en genç bayan millî tenis takımı oyuncusu olmayı başardı. 2009'da Büyükler Türkiye Şampiyonası, 2010'da Valladolid'de düzenlenen ITF'yi (Uluslararası Tenis Turnuvası) kazanan ilk bayan Türk tenisçisi oldu ve bu sayede ilk kez Grand Slam'da oynamaya hak kazandı. Çağla, Türk tenis tarihinde, bir Grand Slam turnuvasında kadınlarda ana tabloya yükselen ilk sporcumuzdur. WTA (Uluslararası Profesyonel Kadın Tenisçiler Birliği) tarafından en iyi çıkış yapan oyuncusu oldu. Çağla Büyükakçay, TEB BNP Paribas İstanbul Cup'ta şampiyonluğa ulaşarak ülke tenisinin en büyük başarısını elde etti ve teklerde dünya sıralamasında ilk 100'e giren ilk Türk kadın raket olmayı başardı. Rio 2016 Olimpiyat Oyunları'nda Türkiye'yi temsil etti (Görsel 1.1.).

Hazırlık: Tenisin tarihini öğreniyorum etkinliğindeki uygulama öncesi bölümle ilgili çalışmaları yapmayı unutmayınız.

TENİSİN TARİHİNİ ÖĞRENİYORUM

Etkinliğin Amacı: Tenisin dünyadaki ve Türkiye'deki gelişimini açıklar.
Etkinliğin Süresi: 80 dk.
Araç ve Gereçler:
- Ders kitabı
- Görsel ve yazılı materyaller
- Bilişim araçları

Uygulama Öncesi:
- Sınıf iki gruba ayrılır.
- Birinci gruptan dünyada tenisin tarihî gelişimini bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapıp sunum hazırlaması istenir.
- İkinci gruptan Türkiye'de tenisin tarihî gelişimini bilişim teknolojilerini kullanarak araştırma yapıp sunum hazırlaması istenir.

Uygulama:
- Birinci ve ikinci gruplar hazırladıkları sunumları bilişim teknolojilerini kullanarak sınıf ortamında paylaşırlar.
- Sunumlar sonunda gruplar birbirlerine konularla ilgili sorular sorar. Sorulan sorular cevaplandırılır.

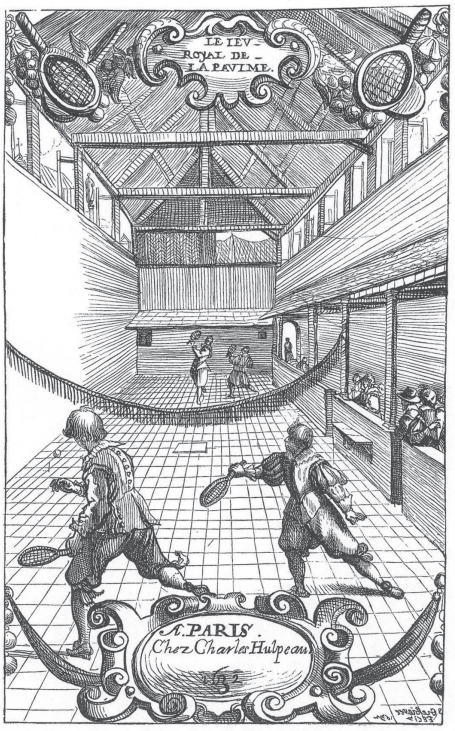
Sonuçlandırma:
- Tenisin dünyadaki gelişimi hakkında neler öğrendiniz?
- Tenisin Türkiye'deki gelişimi hakkında neler öğrendiniz?

1.1. DÜNYADA TENİSİN TARİHÎ GELİŞİMİ

Tenis sporunun kökeni tam olarak bilinmemekle birlikte Antik Roma Dönemi'nde çıplak elle veya eldivenle oynanan trigon adı verilen bir oyun olduğundan söz edilmektedir.

Diğer bir görüşe göre benzer bir oyunun ilk kez Meksika'da, Toltec yerlileri tarafından oynandığı ileri sürülmektedir. Mısır ve İspanya'da bulunan fresklerde ve Rönesans Dönemi İtalya'sından kalma resimlerde giocco del pallonne (yucu del palloni) ve juego de pelota (cuni de pelota) adları altında benzer oyunların duvarla çevrili alanlarda oynandığı görülmektedir.

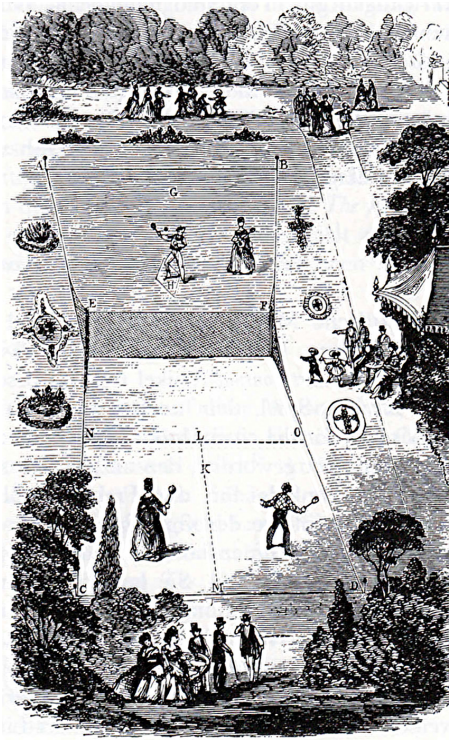
Bugünkü tenisin kökeni, 13. yüzyılda Fransa'da kralın huzurunda jeu de paume (avuç içi oyunu) adıyla oynanan bir oyuna dayanmaktadır. İngiltere'de ilk kez 8. Henry ile başlamıştır. Tenis kelimesinin Fransızca "tennez-al" ya da İngilizce "tennasity" (dayanıklılık) sözcüklerinden türemiş olduğu düşünülmektedir. Önceleri İngiliz ve Fransız soyluları tarafından kapalı sahalarda çıplak elle oynanan oyun sonraları halk arasında yaygınlaşmaya başlamıştır. İlk zamanlarda çıplak elle oynansa da sonraları eldivenle ve tokaç gibi günümüzdeki raket benzeri araçlar kullanılmaya başlanmıştır. Kapalı salonlarda oynanan oyun 15. yüzyıldan itibaren duvarsız, kalça yüksekliğindeki ağ ile ortadan ikiye ayrılmış alanlarda oynanmaya başlanmıştır (Görsel 1.2.).



Görsel 1.2. 15 yy. Tenis oyunu

İlk dönemde bir günün 24 saat olmasından esinlenerek 24 oyundan oluşan tenis maçları, önce 12, sonraları 6 oyunlu 3 dizi üzerinden oynandı. Sayılar ise günün 24 saatinden bir saati dörde bölerek 15, 30, 40, 60 çerçevesine oturtuldu. Ama 40'tan sonra "oyun" demek âdet oldu. Sayı sistemindeki değişiklikler 18. yüzyılda tamamlandı.

19. yüzyılda bir İngiliz subayı olan Major Walter Clapton Wingfield (Voldır Kilipton Vikfiyıl) Sphairistike (sipayristike) adlı ilk çim tenisini tasarladı ve patentini aldı. Oyunun en belirgin özelliği sahanın uçlara doğru genişlemesiydi (Görsel 1.3.). Bu oyun 1875'ten sonra tüm dünyada aynı ölçü ve standartta raket ve toplarla oynanmaya başlandı.



Görsel 1.3. 19 yy. Tenis oyunu

1877'de İngiltere Wimbledon'da ilk tenis şampiyonası düzenlendi. 22 yarışmacının katıldığı ve beş gün süren bu turnuvada Spencer Gore (Sipensır Goor) ile William Marshall (Vılyım Marşıl) arasında oynanan final maçını kazanan Spencer Gore, Wimbledon'ın ilk şampiyonu oldu. Düzenlenen bu şampiyona, günümüzde de dünyanın en önemli tenis organizasyonlarından biri olan Wimbledon Tenis Turnuvası'dır. Bu turnuva düzenlenme tarihleri ve şekilleri ile geleneklere en sadık organizasyonların başında gelir.

1883 yılında tenis sahası günümüz standart ölçülerine getirildi. İlk uluslararası maç, 1883 Temmuz ayında Amerikalı Clark (Klark) kardeşler ile İngiliz ikizler Renshaw'lar (Rensav) arasında oynandı. Bayanlar arasında ilk maç 1884'te yapıldı.

Tenis sporunu, Mary Ewing Outerbridge (Mery İving Aurubreç) Bermuda' da izlediği yarışmalardan sonra Amerikaya döndüğünde yanında götürdüğü file, raket ve tenis topları yardımıyla ülkesine bu sporu tanıtmış ve sonrasında da bu spor Amerika' da hızla yayılmıştır. Amerikalı Dwight F. Davis (Dıvayt Deyvis)öncülüğünde bir turnuva başlatılmıştır.

Bu turnuva günümüzde sadece erkek sporcularının katıldığı dünyadaki önemli tenis organizasyonlarından olan "Davis Kupası" olarak devam etmektedir. Davis Kupası'nın karşılığı olarak düşünülen "Fed" Kupası da bayanların katıldığı bir turnuvadır.

Dünyada düzenlenen birçok önemli tenis organizasyonu vardır.

Görsel 1.4. Rogger Federer

Görsel 1.5. Steffi Graf

ITF (International Tennis Federation) Turnuvaları

1913'te Uluslararası Tenis Federasyonu kuruldu. Bu federasyon 1968 yılında aldığı kararla profesyonel tenisçilerle amatör tenisçilerin aynı turnuvalarda karşılaşabilmelerine olanak sağladı.

Uluslararası Tenis Federasyonu (ITF) tarafından düzenlenen Grand Slam turnuvaları şunlardır:

Avustralya Açık Tenis Turnuvası (AVUSTRALYA Melbourne / Sentetik kort/ Ocak)

Fransa Açık Tenis Turnuvası (FRANSA Roland- Gaross/ Toprak kort / Mayıs-Haziran)

Wimbledon Tenis Turnuvası (İNGİLTERE Çim saha / Haziran-Temmuz)

Amerika Açık Tenis Turnuvası (AMERİKA Flushing Meadow / Sentetik saha / Ağustos-Eylül)

Grand Slam Turnuvaları 5 set üzerinden oynanır. 1995 yılından itibaren Avustralya Açık Tenis Turnuvası bayanlar finalinin 3 set yerine erkekler maçlarındaki gibi 5 set üzerinden oynanması ITF'nin 1994'te aldığı bir kararla uygulanmaya başlanmıştır. Bir tenisçi, aynı sezonda dört büyük Grand Slam Tenis Turnuvası'nın hepsini kazanırsa Grand Slam sahibi olur. Grand Slam elde etmiş bir tenisçi, olimpiyat şampiyonu olursa Golden Grand Slam sahibi olur.

Rogger Federer (Racır Federer) tüm zamanların en çok Grand Slam kazanan tenisçisidir (Görsel 1.4.), halen tenis kariyerini devam ettirmektedir. Steffi Graf (Şitefi Graf) 1988' de Altın Grand Slam sahibi oldu (Görsel 1.5.). En başarılı kadın tenisçi unvanına sahiptir.

ATP (Association of Tennis Professiyonel) World Tour Turnuvaları (Sadece Erkek Sporcular)

1960'larda merkezi Florida'da bulunan Amerikalı tenisçi Jack Kramer'in (Cek Kramer) öncülüğünde kurulan ATP (Association of Tennis Professiyonel) Profesyonel Tenis Birliğinin onayıyla düzenlenir. Üç ana kategoriye ayrılır:

- Grand Slam Turnuvaları
- Tour Events Turnuvaları (Şampiyona ve Dünya Serileri)
- Challengerler: Bu organizasyonlarda oyuncular puan ve para ödülü kazanır. Bunların dışında Monte Carlo, Roma, Tokyo, Katar, Estoril, Osaka, İstanbul, Key Biscayne, Madrid, Hamburg, Stuttgard, Cincinati, Sydney, Stockholm Open gibi turnuvalar puan ve para kazandıran belli başlı turnuvalardır.

ATP dünya sıralamasına göre ilk üç tenisçi şunlardır:

1) Andy Murray [Endi Möri (GBR)]
2) Novak Djokovic [Novak Cokoviç (SRB)]
3) Stan Wawrinka (SUI)

WTA (Womens Tennis Association) Turnuvaları

(Sadece Bayan Sporcular)

WTA'da ATP'nin karşılığı olarak 1973 yılında Billie Jean King tarafından kuruldu.

WTA Dünya Sıralamasına göre ilk üç tenisçide şunlardır:

1) Angelique Kerber [Anjelik Kelber (GER)]
2) Serena Williams [Serena Vilyıms (USA)]
3) Karolína Plíšková [Karolina Pliskova (CZE)]

Tenis 1988'den itibaren olimpiyatlarda da oynanmaya başladı. İlk olimpiyatta derece alan tenisçiler şunlardır: Single bayanlarda birinci olan tenisçi Steffi Graf (Almanya), single erkeklerde birinci olan tenisçi Miloslav Mečíř [Miloslav Mesir (Çekoslavakya)], doubles bayanlarda birinci olan tenisçiler Pam Shriver (Pem Şiriver) ve Zina Garrison [Zina Garison (Amerika)], doubles erkeklerde ise Ken Flach (Ken Flaş) ve Robert Seguso' dur [Rabırt Seguso (Amerika)].

1.2.TÜRKİYE'DE TENİSİN TARİHÎGELİŞİMİ

Tenis Türkiye'ye 1900'lü yıllarda İngiliz diplomatlar aracılığıyla tanıtılmıştır. 1905'te İzmir, Bornova ve Karşıyaka'da Levanterler arasında tenis oynanıyordu. İngilizler İstanbul'da kendi aralarında düzenledikleri turnuvalarda üç yıl üst üste aynı kişinin şampiyon olması durumunda verilmek üzere Çelenç Kupası adı altında bir ödül koydular. Daha sonra İngilizler, Kadıköy'de bir tenis kulübü kurarak müsabakalar düzenlemeye başladılar.

Birçok kaynak, Türkiye'de tenisin 1915'te Amerikan Kolejleri'nde oynanmaya başladığını göstermektedir. Ruşen Eşref Ünaydın 1957'de "Galatasaray ve Futbol" adı altında yayımladığı anılarında birçok spor dalının yanında tenisin de 1900'lerin başında Türkiye'ye gelişini ve ilk kortları anlatıyor. Özellikle cumartesi öğleden sonraları Moda'da yaşayan İngilizler'in beyaz fanila, pantolon ve beyaz keten gömlekler giyerek kriket oynadıklarını anlatan yazar, haftanın diğer akşamları ise Küçük Moda'ya yakın bir kortta tenis oynadıklarını yazıyor. Tenisin evlerin arkasındaki bostanların kıyısında oynandığı için daha mahrem sayıldığını ancak birkaç meraklı seyirci tarafından izlenebildiğini de özellikle belirtiyor. Tenisin o yıllarda İstanbul'da yaygın hâle gelmemesini de raket, özel top, altı lastikli beyaz pabuç, beyaz fanila, pantolon, arteks gömlek gibi pahalı ve az bulunan malzemeler gerektiren bir tür aristokrat oyunu olmasına bağlıyor. Ruşen'in anılarından yansıyan asıl önemli bilgi, Mektebi Sultanide 1910'da tenis oynanmaya başlanmış olmasıdır.

Yazar o yıllarda başka kulüplerle tenis maçı yapıldığını, hatta bunun dışında başka bir okulda tenis kortu olduğunu hatırlamadığını söylüyor. Buna karşın özel kortlardan yetişen arkadaşlarını hatırlıyor ve Ali Sami Yen, Yusuf Celal, Mahir Safi gibi Erenköy'de, Caddebostan'da oturanların köşklerinin bahçelerindeki kortlarda tenis oynadığını belirtiyor. Ali Sami Yen'in kişisel albümündeki bir fotoğraf da bu bilgiyi doğruluyor.

Fenerbahçe'de Tenis Kulübünün kurulmasıyla Fuat Hüsnü Kayacan ilk Türk tenis hareketini başlattı.

Galip Kulaksızoğlu, Zeki Rıza, İsmet Uluğ, İbrahim Cimcoz ve Reşat Pakelman Cumhuriyet Dönemi'ne kadar gelen öncüler olmuştur. Vecihe Taşçı, Adriel Sadak, Nediha Baydur ise başarılı ilk kadın tenisçilerimizdir. 1924 yılında Suat Subay, Çelenç Kupası'nı alan ilk Türk tenisçidir. Ankara'da tenis, Kavaklıdere Sporting Tenis Kulübünün 1927 yılında faaliyete geçmesiyle başladı. Tenisçilerimiz uluslararası alanda, ilk kez 1930 Balkan Şampiyonası'na katıldı. Çiftlerde Sedat Erkoğlu, Vahram Şirinyan birinci oldu. 1942'de "Tenis, Eskrim, Dağcılık" (TED) Kulübünün kurulmasıyla Türk tenisinde yeni atılımlar gerçekleştirildi. 1923'te TİCİ (Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı) bünyesinde TTF (Türkiye Tenis Federasyonu) kuruldu. İlk başkanı Server Bey'dir. 1939' da bağımsız olan federasyonun başkanlığını Kerim Bükey üstlendi.

Türk Millî Takımı, Davis Kupası'na ilk kez 1948 yılında katıldı. Ülkemizde gerçekleşen karşılaşmada Türkiye Yugoslavya'ya 5-0 mağlup oldu. Bundan sonra uzun süre Davis Kupası'nda turu geçemeyen Millî takımımız ilk galibiyeti 1974 yılında Lübnan'ı 3-2 yenerek aldı. Türkiye'de tenis eğitimi 1950'lerden sonra Avustralya, Rus ve Amerikan Eğitim ve Kültür Merkezlerinin on beşer günlük kursları ve enternasyonel turnuvalardaki oyuncuların seyredilmesi ile daha da geliştirildi.

1946'da İstanbul Tenis Turnuvası düzenlendi, 1951-1965 yıllarında aralıksız on dört yıl Türkiye şampiyonu olan Nazmi Bari kırılması güç bir rekor elde etti. 1980 yılında İzmir'de yapılan İslam Oyunları'nda tek bayanlarda Tevfika Celaloğlu, çift bayanlarda Tevfika Celaloğlu-Emel Erdem çifti, karışıklarda Tevfika Celaloğlu-Kemal Ambar çiftinin şampiyonlukları Türk tenisinin en önemli başarıları arasında yer aldı. 1993 yılında Türk tenis tarihinde ilk kez bir bayan tenisçimiz (Gülberk Gültekin) uluslararası bir turnuvada (Satellite Tenis Turnuvası) final oynayarak ikinci oldu.

1994 yılında Antalya'da yapılan Bayanlar Tenis Şampiyonası ve Çekoslovakya'da düzenlenen Davis Kupası elemelerinde millî takımlarımız üçüncü oldu. 1995 yılında Avrupa Şampiyon Kulüpler Tenis Turnuvası İstanbul' da TED Kulübü tesislerinde yapılırken ülkemizi temsil eden TED Kulübü takımı turnuvayı dördüncü olarak bitirdi. Yine aynı yıl Meksika'da düzenlenen Uluslararası Satallite Tenis Turnuvası'nda millî tenisçimiz Gülberk Gültekin çeyrek finale kadar yükselerek WTA (Dünya Bayanlar Klasmanı) sıralamasında ilk 400'e girdi. 2004 yılında Türkiye Tenis Federasyonu özerk yapıya kavuştu.

Türkiye de tenis sporunda son yıllarda başarılı olmuş bayan ve erkek sporcularımız, bayanlarda İpek Şenoğlu, İpek Soylu, Başak Eraydın, Melis Sezer, Pemra Özgen'dir. Erkeklerde Tuna Altuna, Altuğ Çelikbilek'tir. Türkiye Tenis Federasyonu bugün 150'ye yakın federe kulüp, 10.000'in üzerinde lisanslı tenisçiye sahiptir.

Günümüzde Marsel İlhan (Görsel 1.6.) ve Çağla Büyükakçay (Görsel 1.7.) ülkemiz adına tenis sporunda önemli başarılar elde eden sporculardandır. Çağla, Türk tenis tarihinde, bir Grand Slam turnuvasında kadınlarda ana tabloya yükselen ilk sporcumuzdur. Marsel ilhan ise ATP'de (Uluslararası profesyonel erkek tenisçiler birliği) ilk yüzde yer alan ilk sporcumuzdur.

Görsel 1.6. Marsel İlhan

Görsel 1.7. Çağla Büyükakçay

1. ÜNİTE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Teniste ilk kez sayı sistemi nasıl oluşturulmuştur? Açıklayınız.

2. Tenis ne zaman standart raket ve toplarla oynanmaya başlanmıştır?

3. Grand Slam Turnuvaları kaç set üzerinden oynanır?

4. Uluslararası Tenis Federasyonunun kısaltması nedir?

5. Türkiye Tenis Federasyonunun kısaltması nedir?

6. Türkiye'de düzenlenmiş olan Çelenç Turnuvası'nı kazanan ilk Türk tenisçi kimdir?

7. Dünyada tenis ilk zamanlarda nasıl oynanıyordu?

A)Raketle B) Elle C) Ayakla D) Eldivenle E) Tahtayla

8. Wimbledon Tenis Turnuvası' nı kazanan ilk sporcu kimdir?

A) William Marshall B) Dwight F. Davis C) Marry Ewing Oterbridge
D) Spencer Gore E) Adriel Sadak

9. Aşağıdakilerden hangisi Grand Slam turnuvalarından **değildir?**

A) Avustralya Açık Tenis Turnuvası
B) Fransa Açık Tenis Turnuvası
C) Wimbledon Tenis Turnuvası
D) Amerika Açık Tenis Turnuvası
E) Davis Kupası

10. Tenis Türkiye'de ilk olarak hangi tarihte oynanmaya başlanmıştır?

A) 1915 B) 1924 C) 1927 D) 1950 E) 1990

11. Türkiye Tenis Federasyonun ilk başkanı hangi seçenekte doğru olarak verilmiştir?

A) Fuat Hüsnü Kayacan B) Server Bey C) Suat Subay
D) Kerim Bükey E) Nazmi Bari

12. Aşağıdaki cümleleri okuyarak doğru ise "D"harfini yanlış ise"Y" harfini işaretleyiniz. Yanlış olduğunu düşündüğünüz cümlelerin karşısına doğrusunu yazınız.

Teniste puanlama 10-20-30-60 şeklindedir.	D	Y	
Tenis 1985'ten sonra standart raket ve toplarla oynanmaya başlanmıştır.	D	Y	
Uluslararası tenis federasyonu 1920'de kurulmuştur	D	Y	
Tenis 1988'den itibaren olimpiyatlarda oynanmaya başlanmıştır.	D	Y	
Türkiye'de tenis federasyonu 1924'te kurulmuştur.	D	Y	
Türkiye' de tenis ilk kez Amerikan Kolejinde oynandı.	D	Y	

2. ünite

TENİSİN TANIMI VE KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Teniste kullanılan kavramlar neler olabilir?

2.1. TENİSİN TANIMI

Tenis sözcüğünün kökeni Fransızcadan gelmektedir, Anglo- Fransızca tenetz (bekle ve yakala) sözcüğüne dayanır.

File ile ortadan ikiye bölünen dikdörtgen bir alanda, tek (single) (Görsel 2.1.) veya çift (double) (Görsel 2.2.) oyuncuların raketle karşılıklı topa vurdukları, vurdukları topu belli kurallara göre karşılanamayacak biçimde birbirlerinin alanına düşürerek puan kazanmaları esasına dayanan olimpik bir spor dalıdır.

Görsel 2.1. Tekler

Görsel 2.2. Çiftler

Hazırlık: Tenisin kavramlarını öğreniyorum etkinliğindeki uygulama öncesi bölümle ilgili çalışmaları yapmayı unutmayınız

TENİSİN KAVRAMLARINI ÖĞRENİYORUM

Etkinliğin amacı: Tenisle ilgili kavramları açıklar.

Etkinliğin Süresi: 80 dk.

Araç ve Gereçler:

- Ders kitabı
- Görsel ve yazılı materyaller
- Bilişim araçları
- Renkli fon kâğıtları

Uygulama Öncesi:

- Sınıf üç gruba ayrılır.
- Birinci gruptan teniste vuruş kavramları ve anlamları hakkında araştırma yapıp sunu hazırlamaları istenir.
- İkinci gruptan teniste oyunla ile ilgili kavramları ve anlamları hakkında araştırma yapıp sunu hazırlamaları istenir.
- Üçüncü gruptan teniste saha çizgileriyle ilgili kavramları ve anlamları hakkında araştırma yapıp sunu hazırlamaları istenir.
- Gruplardan araştırdıkları konularla ilgili kavram fişleri hazırlamaları istenir (Renkli fon kâğıtları en az 4'e bölerek kullanabilirsiniz).

Uygulama:

- Gruplar hazırladıkları konularla ilgili sunuları sınıf ortamında paylaşırlar.
- Öğrenci grupları kendilerine ait konular hakkında bilgi verirler.
- Her grup sunumunu yaptıktan sonra diğer gruplara hazırladığı kavram fişlerini sırası ile çektirir.
- Fişi çeken diğer gruptaki öğrenciler fişteki kavramı açıklar.

Sonuçlandırma:

- Bu çalışmada neler öğrendim?
- Bu çalışmada nerelerde zorlandım?
- Bu çalışmayı yeniden yapacak olsam şunlara dikkat ederim.

2.2. KAVRAMSAL ÇERÇEVESİ

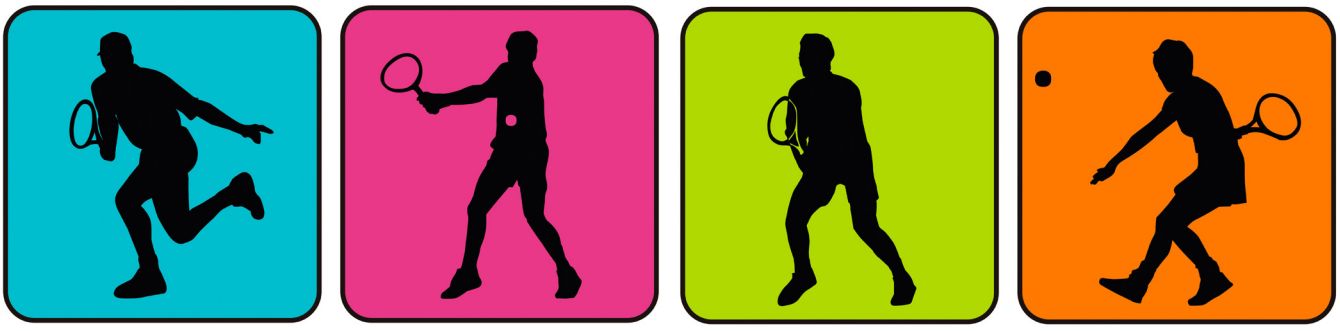
Tenis eğitiminde öncelikle bilinmesi gereken bazı kavramlar vardır. Bu kavramları bilmek tenisin kurallarına uygun oynanmasında oldukça etkilidir. Bu kavramlar aşağıdaki kavram haritasında gösterildiği gibidir.

TENİSTE KAVRAMLAR

VURUŞLARLA İLGİLİ KAVRAMLAR	OYUNLA İLGİLİ KAVRAMLAR	KORT ALANI ve ÇİZGİLERİYLE İLGİLİ KAVRAMLAR
BACKHAND	ACE	AVANTAJ
ÇAPRAZ VURUŞ	ADVANTAGE	SERVİS ALANI
DRİVE	ÇİFT HATA	BASELİNE
DROP SHOT	DEUCE	BERABERE
FOREHAND	GAME	SERVİS ALANI
LOB	LET	CENTRE MARK
PARALEL TOP	MACH POİNT	ÇİFTLER YAN ÇİZGİSİ
PASSİNG SHOT	RALLY	SERVİS LİNE
RETURN	SECONDE SERVE	TEKLER YAN ÇİZGİSİ
SERVİS VOLE	SET	
SLİCE		
SMAÇ		
SPİN		
VOLLEY		
YARIM VOLE		

Vuruşlarla İlgili Kavramlar

Tenis oynarken topun geliş hızı, şekli ve yönüne göre karşılama ve vurma şekilleri vardır (Görsel 2.3). Bu vuruşların kavramsal adları ve tanımları aşağıda belirtilmiştir.



Görsel 2.3. Teniste Vuruşlar

Backhand (Bekent): Sağ elini kullanan tenisçinin soluna gelen topa (Görsel 2.4.), sol elini kullanan tenisçinin sağına gelen topa (Görsel 2.5.) yaptığı bir vuruş şeklidir. Bir diğer deyişle raket elinin arkası ile yapılan el arkası vuruş demektir.

Görsel 2.4. Sağ el backhand

Görsel 2.5. Sol el backhand

Çapraz vuruş: Topun çapraz olarak sahanın bir köşesinden diğer bir köşesine gönderildiği vuruş şeklidir.
Drive (Drayv): Fileye gelen oyuncuyu geçmek için topu genellikle arka çizgi yakınlarına düşürecek biçimde yapılan uzun vuruş şeklidir.
Drop shot (Drap şat): Rakip alanda filenin hemen dibine düşürülen kesik ve fazla sıçramayan vuruşa denir.
Forehand (Forent): Sağ elini kullanan tenisçinin sağına gelen topa (Görsel 2.6.), sol elini kullanan tenisçinin soluna gelen topa (Görsel 2.7.) yaptığı bir vuruş şeklidir. Bir diğer deyişle raket elinin önü ile yapılan el önü vuruş demektir.

Görsel 2.6. Sağ el forehand

Görsel 2.7. Sol el forehand

Lob: Fileye yakın duran tenisçinin üzerinden topu aşırıp arkasına düşürerek yapılan aşırtma vuruş şeklidir. Arka alana atılan yüksek toplardır.
Paralel top: Topun kenar çizgisi yakınından vurulup, aynı paralelde giderek rakip sahada aynı çizgi civarına düşmesidir.
Passing shot (Pesink şat): Rakibin uzanamayacağı noktaya yapılan atışlardır.
Return (Ritörn): Atılan topu karşıya göndermek, servis karşılamak için yapılan vuruş şeklidir.
Servis vole: Servisi atan oyuncunun sonrasında fileye koşarak vole vuruşu ile puan almaya çalışma şeklidir.

Slice (Silays): Alttan eğimli yapılan vuruşlardır. Bu vuruşta yere çarpan top yavaşlar.

Smaç (Sımaç): Havadan gelen bir topun baş üzerinden büyük bir hızla vurularak karşıya gönderilmesidir (Görsel 2.8.).
Spin (sipin): Üstten eğimli yapılan vuruşlardır. Bu vuruşta yere çarpan top hızlanır.
Volley (Vole): Vole, vole vurmak; servis karşılanırken hariç, top yere düşmeden yapılan vuruş şeklidir. Top yere yakınken yapılan vuruştur (Görsel 2.9.).

Yarım Vole: Top yere değer değmez yapılan vuruş şeklidir.

Görsel 2.8. Teniste smaç vuruş

Görsel 2.9. Teniste volley vuruş

Oyunla İlgili Kavramlar

Teniste oyun anında gelişen ve gerçekleşen pozisyonların aldığı kavramsal adlar ve tanımları aşağıdaki gibidir.

Görsel 2.10. Teniste ace vuruş

Ace (Eys): Teniste ace rakibin topa dokunamadığında atış yapan oyuncuya doğrudan puan kazandıran servistir. Profesyonel tenis turnuvalarda ace çoğunlukla bir oyuncunun ilk atış servisinde görülür. Oyuncu topa oldukça hızlı vurur ve topun kortta düşeceği noktayı ayarlamada fazla risk alır. Ace daha çok sert yüzeylerde görülmektedir (Görsel 2.10.).

Advantage (Avantaj): Beraberlik sonrası elde edilen puan. Advantage elde eden tenisçi bir sonraki puanı da alırsa oyun olur. Rakip puan alırsa tekrar deuce (beraberlik) olur.

Çift Hata: Servis atışı esnasında, aynı puanda, iki kere servis hatası yapan "çift hata" yapmış olur ve o puanı kaybeder.

Deuce (Cüz) (Beraberlik): 40-40 durumundaki beraberliğe denir. Bir oyun iki farkla kazanılabilir. Deuce den itibaren bir oyuncu iki fark elde edene kadar oyun devam eder (Görsel 2.11.).
Oyun (Game) (Geym): Seti meydana getiren oyunlar. Bir oyuncu veya tarafın, diğer rakip veya takıma en az iki puan ilerde olduğu durumlarda oyun tamamlanmış olur. 40-0, 40-15, 40-30 gibi skorlarda 40 puanı alan oyuncu, bir sonraki puanı kazandığı zaman bir oyunu tamamlamış olur (Görsel 2.11.).
Let: Servis atışını türlü nedenlerle geçersiz kılan ve servisin yenilenmesini bildiren hakem

kararıdır. İlk ya da ikinci servisin fileye çarpıp rakip oyuncunun atılması gereken servis alanına düşmesidir (Görsel 2.12.).

Match point (Maç point): Tenisçinin maçı alması için gerekli olan son puandır.

Rally (Ralli): Servis atışından sonra belli bir süre devam eden karşılıklı vuruşlar bütünüdür. Topun iki oyuncu arasında, hatasız gidip gelmesine denir.

Second serve (Sekınt sörv): Oyuncunun oyuna başlamak için kullandığı servislerden ikincisidir. Birinci servisin hatalı kullanılması hâlinde atılır. İkinci ve son servis hakkıdır.

Set: Bir seti kazanmak için, oyuncunun en az altı oyunu en az iki farkla kazanması gerekir (6-0, 6-1, 6-2, 6-3, 6-4 gibi).Ancak oyun 5-5 olursa herhangi bir oyuncu iki oyun fark yapana kadar set uzar (7-5, 8-6, 9-7 gibi) (Görsel 2.11.).

Görsel 2.11. Teniste skorbord

Görsel 2.12. Teniste let

Saha Alanı ve Çizgileriyle İlgili Kavramlar

Teniste kort çizgilerine verilen kavramsal adlar ve tanımları aşağıdaki gibidir.

Avantaj servis alanı: Teniste ilk servis atışından sonra yapılan ikinci servis de topun düştüğü kare alana avantaj servis alanı denir (Görsel 2.13.).

Baseline (bezlayn) dip çizgi: Tenis sahasının her iki tarafında fileye 11.38 m uzaklıkta bulunan kort sınır çizgisidir (Görsel 2.13.).

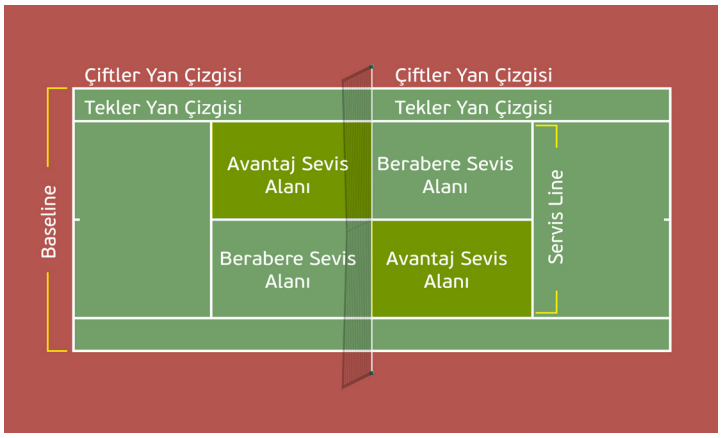
Berabere servis alanı: Teniste ilk servis atışında topun düştüğü kare alana berabere servis alanı denir (Görsel 2.13.).

Centre mark (Sentır mark): Arka çizgiyi ortadan ayıran çizgiye denir (Görsel 2.14.).

Çiftler yan çizgisi: Tenis sahasını çevreleyen yan çizgilerin dışta kalanına çiftler yan çizgisi denir (Görsel 2.13.).

Servis line (Servis layn): Servis çizgidir (Görsel 2.13.).

Tekler yan çizgisi: Tenis sahasını çevreleyen çiftler yan çizgilerinin 1.37 m içte kalanına tekler yan çizgisi denir (Görsel 2.13.).



Görsel 2.13. Saha alanı ve çizgileri

Görsel 2.14. Center mark

2. ÜNİTE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Tenis nedir?

2. Teniste vole vuruşunun özelliği nedir? Yazınız.

3. Teniste spin vuruşunun özelliği nedir? Yazınız.

4. Teniste deuce (berabere) nedir? Açıklayınız.

5. Teniste double fault (çift hata) durumu nedir? Açıklayınız.

6. Teniste aşağıdakilerin hangisi gerçekleşirse bir set kazanılmış olur?

A) 30 puana ulaşıldığında
B) 3 oyun kazanıldığında
C) Bir oyunu iki farkla kazanıldığında
D) 6 oyun kazanıldığında
E) 40/40 eşitlik durumunu bozulduğunda

7. Teniste baseline sınır çizgisinin fileye olan uzaklığı aşağıdakilerden hangisidir?

A) 11.38 m B) 12.38 m C) 13.13 m D) 14.12 m E) 15.35 m

8. Teniste return vuruşuna karşılık gelen tanım aşağıdakilerden hangisidir?

A) Fileye yaklaşan oyuncunun karşıdan gelen topu sert bir şekilde korta vurması
B) Servis karşılama vuruşu
C) Topun çapraz olarak kortun bir köşesinden diğer köşesine gönderilmesi
D) Raket kullanılan elin arkası ile vuruş yapmak
E) Raketi sağ ya da sol taraftan tutarak düz yüzü ile vuruş yapmak

9. Aşağıda verilen terimleri tanımlayınız.

Sıra No	KAVRAMLAR	TANIMLAR
1	Forehand	
2	Spin	
3	Advantage	
4	Rally	
5	Game	
6	Drive	
7	Lob	
8	Ace	
9	Match point	
10	Passing shot	
11	Second serve	
12	Backhand	
13	Smaç	

3. ünite

TENİSİN SAHA, MALZEME VE KURALLAR BİLGİSİ

HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

Bilişim teknolojilerinden yararlanılarak herhangi bir tenis maçının bir bölümü aşağıdaki sorular bağlamında izletilir. Aşağıdaki sorular yanıtlanır.

1. İzlediğiniz tenis maçındaki saha ile ilgili genel olarak neler söyleyebiliriz?
2. İzlediğiniz tenis maçında sporcuların kullandığı malzemeleri söyleyiniz?
3. İzlediğiniz tenis maçında gözlemlediğiniz kuralları söyleyiniz.

3.1. SAHA

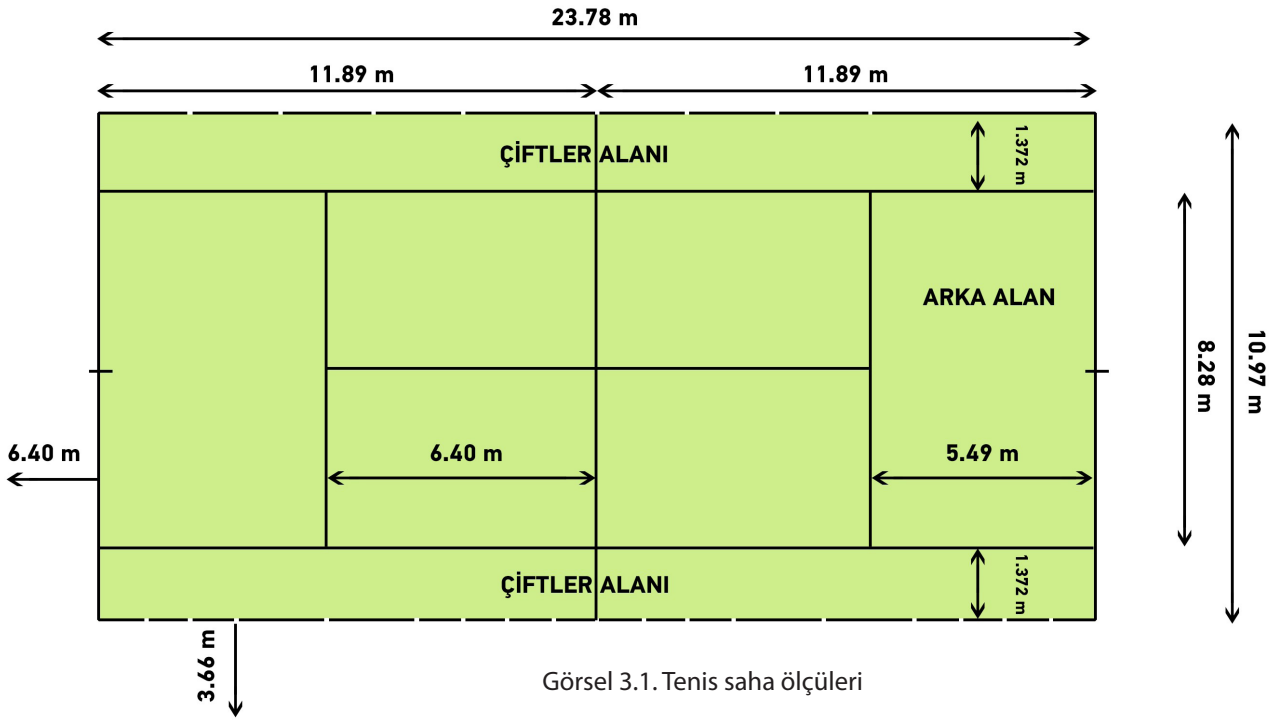
Tenis sahaları, federasyonun belirlediği ölçülere göre uluslararası alanda geçerli olan şekillerde yapılır. Standart ölçülere uymayan sahalarda düzenlenen müsabakaların geçerliliği yoktur.

Toprak, çim, sentetik ve sert sahaların her birinin boy ve en ölçüleri ile saha çizgilerinin sınırlandırılması aynıdır.

Uluslararası ölçülere göz atarsak teniste oyun alanın ölçüleri hem çiftlerde hem de teklerde 23.78 m uzunluğunda ve teklerde 8.28 m. çiftlerde ise 10.97 m genişliğinde dikdörtgen şeklindedir. Çiftler oyununda saha her iki yandan tekler oyunundaki sahadan 1.372'şer m daha geniştir (Görsel 3.1.).

Saha, ortasından boydan boya bir ağ ile ikiye bölünür. Sahayı çevreleyen kenardaki çizgilere yan çizgiler, sahanın sonundaki çizgilere arka çizgiler (baseline) denir. Ayrıca filenin her iki tarafında servis çizgileri ve bu çizgilerle file arasında kalan servis orta çizgisi, arka çizgileri ortadan ikiye ayıran sahanın içine doğru ve yan çizgilere paralel çizilmiş servis orta işareti (centre mark) çizgileri vardır. Filenin her iki tarafındaki servis çizgileri ve file arasında kalan servis orta çizgisi tam ortadan ikiye ayrılarak servis alanını oluşturur. Servis çizgisinin fileye uzaklığı 6.40 m ve arka çizgiye uzaklığı 5.49 m, eni ise her bir servis alanı için 4.11 m'dir. Tenis sahasındaki bütün çizgiler 2.5 cm ile 5 cm genişliğinde olması gerekirken arka çizgiler 10 cm genişliğinde olabilir. Arka çizginin fileye olan mesafesi 11.89 cm'dir. Servis orta işareti çizgisi 10 cm uzunluğundadır (Görsel 3.1.).

ULUSLARARASI TENİS KORTU



Görsel 3.1. Tenis saha ölçüleri

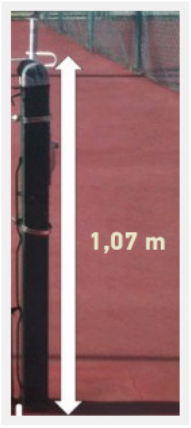
Ana çizgilerin arka kısımlarında 6.40m'den ve yan çizgilerin kenarlarında da 3.66 m'den az olmamak üzere boş alan bırakılmalıdır (Görsel 3.1.). Sahadaki bütün ölçüler çizgilerin dış kenarından alınmalı ve çizgilerin rengi sahanın zeminiyle taban tabana zıt renkte olmalıdır. 1980 ve1983 yıllarında yapılan değişikliklerle sahanın arka kısımlarına konacak tente, branda, reklam ve benzeri malzemeler ile çizgi hakemleri iskemlelerindeki reklamların beyaz, sarı veya diğer açık renkleri taşımaması şart koşulmuştur.

Saha, iki direk arasına gerilmiş bir file ile ortadan ikiye ayrılmıştır. File, kordonun içerisinden geçirilmiş bir çelik tel ile iki direk arasını tamamen dolduracak şekilde gerilmiş ve topun geçemeyeceği kadar sık dokunmuş olmalıdır. Filenin orta yüksekliği ve gerginliği fileyi tutan çelik telin üzerinden geçerek yere sabitlenen bir orta bant ile ayarlanır. Filenin üzerinde çelik bir tel ve bu telin üzerinde bir bant bulunur. File bandı ve orta bant tamamıyla beyazdır (Görsel 3.2.).

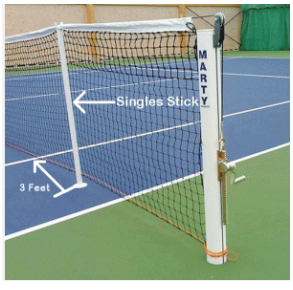
Görsel 3.2. Tenis filesi

Tenis filesi ile ilgili bilinmesi gereken belli başlı özellikler:

- Tenis sahasının tam ortasından geçen filenin sabitlendiği direklerin yüksekliği 1,07 m dir (Görsel 3.3.).
- Direkler 15 cm'den fazla olmayan kare veya 15 cm çapında yuvarlak olmalıdır.
- File direklerinin üzerine reklam konulması yasaktır.
- File gergin, çelik tel ya da kordon asılmış ve sık dokumalı bir araçtır.
- Çelik tel veya kordonun çapı ve kalınlığı maksimum 0.8 cm'dir.
- Ağın üst kısmında bulunan ip veya metal kabloyu kaplayan beyaz bandın genişliği, çelik telin her iki yanından aşağı doğru minimum 5 cm, maksimum 6.35 cm'dir.
- Filenin orta yüksekliği 0.914 cm'dir. Bu yükseklik hem çiftler hem de tekler için geçerlidir.
- Çiftler filesi kullanılıyorsa o zaman file 1.07 m yüksekliğinde iki adet tekler sopası ile desteklenmelidir. Bu sopaların merkezleri tekler sahasının her iki kenarından 0.914 m uzaklıkta olacak şekilde yerleştirilmelidir (Görsel 3.4.).



Görsel 3.3. File yüksekliği



Görsel 3.4. Tekler sopası

Saha Çeşitleri

Tenis sahaları isteğe ve ekonomik faktörlere bağlı olarak açık veya kapalı çok farklı malzemelerle kaplı olarak yapılabilir. Örneğin açık alanlarda yapılan çim sahaların yapımı ve bakımı, sentetik malzemeden yapılan sahalara göre oldukça pahalıdır. Her açık saha kaplamasının altında veya yanında yağmur suyuna karşı drenaj katmanları yapılır. Sahaların yüzeyinde kullanılan malzemeye bağlı olarak her topun yüzeye sekmesindeki hızı farklıdır. Bu da oyunlarda oyunun seviyesini etkileyebilir. Aşağıda bazı saha kaplama türleri açıklanmıştır.

Görsel 3.5. Toprak saha

Toprak Saha

Yüzeyi kırmızı killi toprakla kaplı, kırık taş ve tuğla katmanlarından oluşan saha türüdür. Toprak sahaların geçmişi 1878 yılına dayanır. Rensaw isimli iki İngiliz kardeş tarafından düşünülen toprak sahaların kullanım süresi uzundur. Güneşi ve donu sevmeyen toprak sahalar topu oldukça yavaşlatır ve bunun sonucu maçlar göreceli olarak daha yavaş geçer. Oyunların uzun sürmesi fizik, direnç ve teknik kapasite gerektirir. Toprak sahalarda oynanan oyunlarda topun bıraktığı izler belirgindir. Fransa Açık Tenis Turnuvası bu tür bir sahada düzenlenir (Görsel 3.5.).

Görsel 3.6. Çim saha

Çim Saha

Çim sahaların geçmişi 1877 yılına kadar uzanır. Yağmurda kayganlaştığı için hemen üstü kapatılan ve yağmur dinene kadar oyuna ara verilen bir saha çeşididir. Çim saha güce ve sürate dayalı bir oyun tarzı gerektirir. Top yavaşlamadığından hızlı maçlar için elverişli olan çim sahada, servisi güçlü oyuncular avantajlıdır. Bakımı ve yapımı pahalı olduğundan bu sahalar azdır. Çim sahalar iyi bir drenaj gerektirir. Wimbledon Tenis Turnuvası bu tür bir sahada düzenlenir (Görsel 3.6.).

Görsel 3.7. Sentetik saha

Sentetik Saha

Sentetik sahalar "reçine" diye adlandırılır. Suni çim, poliüretan, sentetik kauçuk gibi malzemeler ile kaplanmış sahalardır. Bu sahaların en büyük düşmanı yağmurdur. Sentetik sahalar her yıl yenilenir. Bu tür sahalarda oyun malzemeye göre hızlı veya yavaş olur. Avusturalya Açık Tenis Turnuvası bu tür bir sahada düzenlenir (Görsel 3.7.).

Görsel 3.8. Sert saha

Sert Saha

Yaz kış oynanabilir, bakım maliyetleri çok düşüktür, haftada bir yıkanması yeterlidir. Sahanın su eğimi iyi verildiği takdirde gün boyunca oyun oynanabilir. Asfalt veya beton kaplı sahalardır. Oyunun hızı kaplamanın pürüzlülüğüne göre değişir. Asfalt üzeri boyalı sahalarda oyun daha hızlı olur. Amerika Açık Tenis Turnuvası bu tür bir sahada düzenlenir (Görsel 3.8.).

3.2. MALZEME

Tenis eğlenceli ve çaba gerektiren bir raket sporudur. Peki, tenis oynamak için nelere ihtiyacımız var? Tenis raketi ve tenis topları tenis oynamak için gerekli olan malzemelerdir. Yine de tenisten daha çok zevk almak ve ileri düzeyde tenis oynamak için gerekli gördüğümüz malzemeleri ihtiyacımıza göre temin etmemiz gerekir. Tenis oynarken gerekli olan temel araç ve gereçler top, raket, ayakkabı ve kıyafetlerdir (şapka, bileklik, saç bandı veya bandana gibi aksesuarlar) (Görsel 3.9.).

Görsel 3.9. Teniste kullanılan malzemeler

Tenis Oynarken Gerekli Olan Temel Araç ve Gereçler

Raket

Piyasada çeşitli marka ve özelliklerde tenis raketi bulunmaktadır. Raket çerçeve ve tellerden (kordaj) oluşur. Günümüzde raket çerçevelerinin yapımında çelik, alüminyum, fiber karbon vb. hafif maddeler; tellerin yapımında ise sentetik malzemeler (naylon vb.) kullanılmaktadır. Çerçevede raketin kafası, gribi ve boğazı bulunur (Görsel 3.10). Raketin kafası tellerle gerilmiş olan alandır. Grip normal şartlarda oyuncunun raketi tuttuğu yerdir. Raketin boğazı ise raket kafası ile gribin arasındaki yerdir.

Görsel 3.10. Raket

Raketin kasasının (vuruş alanı) topa temas eden yüzeyi düz olmalıdır. Bu yüzeyde teller bir örnek hasır örgüsü biçiminde örülmeli (gerilmeli) ve her tel mutlaka çerçeveye bağlanmalıdır. Tellerin bu örülme biçimi raket yüzeyinin her yerinde düzgün olmalı ve tellerin sıklığı raketin her kısmında aynı olmalıdır. Tellerin sıklığı özellikle merkezde diğer kısımlardan az olmamalıdır. Tellerin aşınmasını, kopmasını ve titreşimini önlemek amacıyla bu kullanım amacına uygun büyüklükte ve buna göre yerleştirilmek kaydıyla tellere ilaveler konabilir. Bunun dışında tellere herhangi bir şey takılmaz. Vuruş alanı yani raketin kafa kısmının büyük olması topa daha güçlü vurmanızı sağlarken rakette küçük kafa, kontrolü elinizde tutmanızı sağlar. Özellikle güce önem veren oyuncular 100'lük ile 125'lik ölçüleri arasında kafa büyüklüklerini baz alırlar. Güç ve kontrolün birleştiği ideal bir raket için ise 100 kafa büyüklüğü uygundur. Kontrolü elde tutmak, rakete ve topa hâkim olabilmek içinse 85-98 'lik arasındaki kafa büyüklükleri uygundur.

Raketin uzunluğu sap kısmı dâhil 73,7 cm'den uzun, 31,75 cm'den geniş olamaz. Vuruş alanı 39,4 cm'den uzun, 29,2 cm'den geniş olamaz. Raketin boyunun uzaması, kuvvet kolunun büyümesini ve sonuçta topa daha kuvvetli vurmanızı sağlar.

Raketin ağırlığı hem güç hem de kontrol açısından önemlidir, çünkü titreşimi önlemeye yardımcı olur. Profesyonel oyuncuların ekstra ağır raket kullanmalarının sebebi; topa daha kuvvetli vururken kontrolü de kaybetmemektir. Birçok oyuncu ağırlığı az olan, büyük raketleri tercih eder; böylece bu sporcuların manevra kabiliyetleri artar. Genellikle uzun raketler ağır olan savurma ağırlığını dengelemek için daha hafif olur. Hafif raket tanımını 278gr-306gr ağırlığındaki raketler oluştururken ağır raketler 312 g ve üstü arasında değişmektedir.

Raketin çerçevesine sapı da dâhil olmak üzere herhangi bir şey takılamaz ve çıkıntı yapılamaz. Sadece tellerin aşınmasını, kopması ve titreşimini önlemek veya ağırlık dağılımını sağlamak amacıyla raket üzerine ilaveler konulabilir. Ancak bunların da kullanma amacına uygun büyüklükte ve buna göre yerleştirilmesi kaydıyla kabulü mümkündür. Sapı ve telleri dâhil olmak üzere raketin şeklini değiştiren veya oyun esnasında ağırlık dağılımını değiştirmeye yarayan herhangi bir ilave yapılamaz.

Uluslararası Tenis Federasyonu (ITF) herhangi bir raketin veya prototipinin yukarda belirtilen özelliklere sahip olup olmadığı ve kullanılıp kullanılamayacağı hususlarında karar vermeye yetkilidir.

Raketi iyi kavramak açısından raket gribinin genişliği önem taşır. Yaş, cinsiyet ve fiziksel özelliklerine göre kullanılacak raketin grip ölçüleri farklılık gösterir. Birçok rakette grip genişliğini belirten 4, 4.3/8, 4.1/4 gibi rakamlar vardır. Tenis otoritelerinin tavsiyelerine göre raketin gribini avuçladığımızda orta parmak ile baş parmağının alt kısmı arasında bir parmak kalması kişi için en iyi ölçü demektir (Görsel 3.11.). Raketin üstünde L1, L2, L3, L4, L5 gibi rakamlar raketin ağırlığını gösterir veya İngilizce "light", "mediumlight", "medium" ve "heavy" gibi yazılarla hafif, yarı hafif, orta ve ağır anlamına gelen raketin ağırlıkları belirtilir.

Görsel 3.11. Raket tutuşu

Yeni başlayanlar için short tenisin oynanması ile birlikte mağazalarda 48,26 cm' den başlayana her boy tenis raketine rastlanmaktadır. Böylece oyuncu kendine uygun ağırlık uzunluk ve sap genişliğine göre bir raket seçebilir. Bu özelliklere uymayan raketler sizi yanlış tekniğe sahip kötü bir oyuncu yapmakla kalmayacak, tenisçi dirseği hastalığına yakalanmanıza sebep olacaktır.

Top

Tenis oyununda kullanılan toplar piyasada çeşitli marka ve özelliklerde bulunmaktadır (Görsel 3.12.). Müsabakalarda kullanılacak topların aşağıda belirtilen özellikleri taşıması gerekir.

	TİP 1 İRTİFA	TİP 2 (HIZLI)	TİP 3 (ORTA)	YÜKSEK (YAVAŞ)
AĞIRLIK	56 - 59.4 gram	56 - 59.4 gram	56 - 59.4 gram	56 - 59.4 gram
ÖLÇÜ	6.54 - 6.85 cm	6.54 - 6.85 cm	6.98 - 7.30cm	6.54 - 6.85 cm
ZIPLAMA	135 - 147 cm	135 - 147 cm	135 - 147 cm	

10 yaş ve altı turnuvalarda aşağıda özellikleri belirtilen toplar kullanılabilir.

	ÇEŞİT 3 (KIRMIZI KÖPÜK)	ÇEŞİT 3 (KIRMIZI) STANDART	ÇEŞİT 2 (TURUNCU) STANDART	ÇEŞİT 1 (YEŞİL) STANDART
AĞIRLIK	25.0-43.0 gram (0.882-1.517 ons)	36.0-49.0 gram (1.270-1.728 ons)	36.0-46.9 gram (1.270-1.654 ons)	47.0-51.5 gram (1.658-1.817)
BOYUT	8.00-9.00 cm (3.15-3.54 inç)	7.00-8.00 cm (2.76-3.15 inç)	6.00-6.86 cm (2.76-3.15 inç)	6.30-6.86 cm (2.36-2.70 inç)
SEKME	85-105 cm (33-41 inç)	90-105 cm (35-41 inç)	105-120 cm (41-47 inç)	120-135 cm (47-53 inç)
İLERİ DEFORMASYON	.....	.....	1.40-1.65 cm (0.551-0.650 inç)	0.80-1.05 cm (0.315-0.413 inç)
RENK	Herhangi	Kırmızı ve Sarı veya Kırmızı Noktalı Sarı	Turuncu veya Sarı, veya Turuncu Noktalı Sarı	Yeşil Noktalı Sarı

Görsel 3.12. Top

Topun dış yüzeyi muntazam, beyaz ya da sarı renkte olmalıdır. Eğer topun üzeri dikişli ise dikişler ipliksiz olmalıdır. Topun çapı 6.35 cm ile 6.67 cm arasında ve ağırlığı da 56.7 g ile 58.5 g arasında olmalıdır. Top, 254 cm yükseklikten beton bir zemine bırakıldığında 135 cm ila 147 cm yüksekliğe zıplamalıdır.

Bir tenis müsabakasında kullanılacak topun belirli özellikleri taşıması gerekir. Bu özellikler şu şekildedir: Turnuvada oynatılacak topun iç basıncı dış basıncına eşit olmadır. Topların yarışmanın yapılacağı yükseklikte (irtifada) ve yarışmanın başlama tarihinden en az 60 gün önce iklime alıştırılmış olması gerekir. Bu tip toplara genellikle sıfır basınçlı veya basınçsız top denilmektedir.

Kıyafet

Tenis kıyafetleri hareket serbestliği tanıyan, terlemeyi engelleyen kıyafetler olmalı ve oyuna uygun ayakkabılar ile giyilmelidir. Geleneksel olarak beyaz kıyafetler ile oynanan tenis, günümüzde daha renkli bir hâle gelmiştir. Kıyafette asıl önemli olan rahatlıktır. Kadınlarda şort, etek ve tişört erkeklerde şort ve tişörtten oluşan kıyafetler giyilir. Isınmak ya da açık sahada oynamak için eşofmana ihtiyaç duyulabilir. Tenis ayakkabıları sporcuların sahada daha rahat hareket edebilmelerini sağlayacak ve sakatlıkları önleyecek özel olarak tasarlanmış rahat ve esnek ayakkabılar olmalıdır. Çok terleyen sporcular için havlu bileklik, saç bandı, havlu tutaklar bulunmaktadır. Tenis müsabakaları genellikle uzun sürer. Bu nedenle sporcuların yanlarında havlu ve soğuk içecekler bulundurmalarında yarar vardır.

Hazırlık: Teniste yarışma kurallarını öğreniyorum etkinliğindeki uygulama öncesi bölümle ilgili çalışmaları yapmayı unutmayınız.

TENİSTE YARIŞMA KURALLARINI ÖĞRENİYORUM

Etkinliğin amacı: Teniste yarışma kurallarını açıklar.

Etkinliğin Süresi: 80 dk.

Araç ve Gereçler:
- Ders kitabı
- Görsel ve yazılı materyaller
- Bilişim araçları

Uygulama Öncesi:
- Sınıf üç gruba ayrılır.
- Birinci gruptan teniste tekler yarışma kuralları hakkında araştırma yapıp sunum hazırlamaları istenir.
- İkinci gruptan teniste çiftler yarışma kuralları hakkında araştırma yapıp sunum hazırlamaları istenir.
- Üçüncü gruptan teniste karışıklar (miks) yarışma kuralları hakkında araştırma yapıp sunum hazırlamaları istenir.

Uygulama:
- Gruplar hazırladıkları konularla ilgili sunumları sınıf ortamında paylaşır.
- Öğrenci grupları kendilerine ait konular hakkında bilgi verir.
- Her grup, sunumunu yaptıktan sonra diğer gruptaki öğrencilerin varsa sorularını yanıtlar.

Sonuçlandırma:
- Teniste tekler yarışma kuralları nelerdir?
- Teniste çiftler yarışma kuralları nelerdir?
- Teniste karışıklar (miks) yarışma kuralları nelerdir?

3.3. KURALLAR

Tenis karşılaşmaları, single ve double olarak oynanan bir oyundur. Takımlar müsabakanın özelliklerine göre erkeklerden, kadınlardan ve hem erkek hem kadından (miks) oluşur. Bireysel karşılaşmalarda, bayanlar bayanlara, erkekler erkeklere karşı oynarlar. Maçlar genelde 3 ve ya 5 set üzerinden oynanır. Oyunun amacı; topu rakibin yetişemeyeceği şekilde karşı saha çizgilerinin içine düşürmektir.

Teniste, servis atan ve servis karşılayan olmak üzere 2 başlangıç pozisyonu vardır. Servis atan kişi oyuna, orta çizginin sağından atacağı servislerle başlar. Karşılayan kişi de çapraz şekilde durarak servisi karşılar. Servisteki temel kural, topun fileye değmeden karşı servis alanına en fazla iki denemede isabet ettirilmesi (fileye değip düşerse 'let' olur) ve topun oyuna sokulmasıdır. Oyuncu bunu yapamadığı takdirde "çift hata" yapmış olur ve puan kaybeder.

Oyun esnasındaki temel kural ise topu filenin üzerinden geçirip karşı saha sınırları içine düşürmek ve rakibin topa yetişememesi, yetişip de içeri düşürememesi gibi durumları beklemektir.

Oyunun sonuçlanması durumunda da servis atan oyuncu artık karşılayan, karşılayan oyuncu da artık servis atan sporcu konumundadır. Setlerin başındaki ilk oyun ve sonrasındaki her 2 oyunda bir, oyuncular yer değiştirmektedir.

TÜRKİYE TENİS FEDERASYONU MERKEZ HAKEM KURULU 2014

TTF'nin belirlediği kurallar çerçevesine rağmen maç esnasında tartışma yaratan pozisyonlarla ilgili TTF tarafından 2014'te bazı durum açıklamaları yapılmıştır.

1-OYUN SKORU

a) Standart oyun: Standart oyunda skor, öncelikle servis atanın puanı söylenerek aşağıdaki gibi anons edilir:

Puansız : 0

1. puan : 15

2. puan : 30

3. puan : 40

4. puan : Oyun

Her iki oyuncu-takım üçer puan kazanmışsa skor berabere olmuştur. Beraberlikten sonraki puanı kazanan oyuncu-takım avantaj kazanmıştır. Bir sonraki puanı da aynı oyuncu/takım kazanırsa oyunu da kazanmış olur. Tekrar beraberlik olursa iki puan üst üste kazanan oyuncu-takım oyunu kazanır.

b) Tie-break oyunu

- Tie-break oyununda puanlar 0, 1, 2, 3 …olarak devam eder. 7 puan kazanan oyuncu-takım oyunu ve seti kazanmış olur. Bunun için en az iki puan fark olması gerekir. Gerektiğinde iki puan fark sağlanıncaya kadar tie-break devam eder.

- Servis atma sırası kimdeyse tie-breake o başlar. Birinci servisi attıktan sonra servis atma sırası rakibine (çiftler maçında servis sırası kimdeyse) geçer ve bu aşamadan sonra her iki serviste bir, servis el değiştirir. Çiftler maçındaki servis sıralaması tie-break bitene kadar aynı kalır.

- Tie-break oyununa servis atarak başlayan oyuncu-takım, sonraki setin ilk oyununa karşılayan olarak başlar.

2-SET SKORU

Set puanlamasında değişik yöntemler uygulanır. Bunlardan ikisi ana yöntemdir. Avantaj set veya tie-break set uygulanacağı turnuvadan önce ilan edilir. Tie-break set uygulanacağı ilan edilmişse final setinin de tie-break set mi, avantaj set mi olacağı ilan edilmek zorundadır.

a) Avantaj sette oyunu kazanmak için oyuncu-takımın en az iki oyun fark atması gerekir. Bu fark sağlanana kadar sete devam edilir.

b) Tie-break setinde oyunu kazanmak için oyuncu-takımın en az iki oyun fark atması gerekir. Skor 6-6 olursa tie-break oynanır.

3-MAÇ SKORU

Maçlar 3 set (Oyuncu-takım bu setlerden ikisini kazanmak zorundadır.) ve 5 set (Oyuncu-takım bu setlerden üçünü kazanmak zorundadır.) üzerinden oynanır.

4-SERVİS ATAN VE KARŞILAYAN

Oyuncular-takımlar filenin ayrı taraflarında durur. Servis atan, topu oyuna sokarak ilk puanı başlatan oyuncudur. Servis karşılayan ise servis atan oyuncu tarafından oyuna sokulan topu karşılamaya hazır olan oyuncudur.

Durum 1: Servis karşılayan oyuncu kort çizgilerinin dışında durabilir mi?
Karar: Evet. Servis karşılayan oyuncu filenin kendi tarafında kalan bölümünde kortun içinde veya dışında herhangi bir yerde ve istediği pozisyonda bekleyebilir.

5-SAHA VE SERVİS SEÇİMİ

Maçın ilk oyunu için saha, servis atan veya karşılayanın seçimi, ısınmaya başlamadan önce yapılan kura atışıyla belirlenir. Kurayı kazanan oyuncu/takım şunları seçebilir:

a) Maçın ilk oyunu için servis atmayı veya karşılamayı, bu durumda rakip oyuncu/takım sahayı seçer veya seçebilir.
b) Maçın ilk oyunu için sahayı seçer, bu durumda rakip oyuncu/takım servis atmayı veya karşılamayı seçebilir.
c) Bazen yukarıdaki seçimlerden birini rakip oyuncunun/takımın yapmasını isteyebilir.

Durum 1: Herhangi bir sebeple ısınma esnasında maç durdurulur ve oyuncular kortu terk ederlerse korta geri döndüklerinde yeniden seçim yapma hakları var mıdır?
Karar: Evet. Kura atışını kazanan değişmez ama her iki oyuncu/takım seçimlerini değiştirebilirler.

6-SAHA DEĞİŞİMİ

Her sette oyuncular birinci, üçüncü, beşinci ve izleyen tek sayılı oyunların sonunda saha değiştirir. Set çift sayılı bir skorla bitmiş yer değişimi bir sonraki setin ilk oyunundan sonra yapılır. Tie-break oyununda oyuncular her altı puanda bir yer değiştirir.

7-TOPUN OYUNDA OLMASI

Hata veya net çağrısı olmadıktan sonra servis atışı yapılıp puan bitene kadar topun oyunda olduğu kabul edilir.

8-TOPUN ÇİZGİYE DEĞMESİ

Saha, çizgilerin dışından sınırlandırıldığı için çizgiye değen top içeride kabul edilir.

9-TOPUN DEMİRBAŞA DEĞMESİ

Top doğru sahaya düştükten sonra demirbaşa değerse topa vuran oyuncu puanı kazanır. Top sahaya düşmeden önce demirbaşa değerse topa vuran oyuncu puanı kaybeder.

10-SERVİS ATMA SIRASI

Her standart oyunun sonunda servis atan sporcu sonraki oyun için servis karşılayan, servis karşılayan sporcu da sonraki oyun için servis atan durumuna geçer. Çiftler maçında, maça başlayacak takım kimin servis atacağına karar verir. Benzer şekilde sonraki oyunda rakip takım, o oyun için kimin servis atacağına karar verir. İlk oyunda servis atan oyuncunun partneri üçüncü oyunda, ikinci oyunda servis atan oyuncunun partneri de dördüncü oyunda servis atar. Bu değişim sırası set bitene kadar devam eder.

11-ÇİFTLERDE SERVİS KARŞILAMA SIRASI

İlk oyunda servis karşılayacak takım, ilk oyun başlamadan önce kimin servis karşılayacağına karar verir. Aynı şekilde ikinci oyun başlamadan önce servis karşılayacak takım, kimin karşılayacağına karar verir. İlk puan için atılan servisi karşılayan oyuncunun partneri, ikinci puan için atılacak servisi karşılar. Bu değişim sırası oyun ve set bitene kadar devam eder. Servis karşılandıktan sonra takımdaki herhangi bir oyuncu topa vurabilir.

Durum 1: Partnerlerden biri rakip takıma karşı tek başına oynayabilir mi?
Karar: Hayır.

12-SERVİS

Oyuncu, servis hareketine başlamadan önce arka çizginin gerisinde, orta servis işaretinin ve kenar çizgilerin hayalî uzantısına değmeden veya geçmeden iki ayağı da yere basar durumda ve rahat bir pozisyonda olmalıdır. Oyuncu bundan sonra istediği yönde topu elinden çıkartıp top yere düşmeden raketle vurarak servis atışını gerçekleştirir. Oyuncu tek kolluysa raketiyle bu işlemi gerçekleştirebilir. Servis hareketi, oyuncunun raketi topa vurduğu veya ıskaladığı anda tamamlanmış olur.

13-SERVİS ATIŞI

Standart oyunda servis atan oyuncu, sahanın bulunması gerektiği yarısından servis atar. Oyuncu sahanın sağ yarısından servis atmaya başlar ve her puandan sonra diğer taraftan atarak oyunu tamamlar. Servis, beraberlikte sağ; avantajda sol taraftan atılır. Tie-break oyununa, ilk servise sahanın sağ yarısından atılarak başlanır ve her puandan sonra servis atan oyuncu sahanın olması gerektiği yarısından servis atar. Karşılayan sporcu topa vurmadan önce atılan servis fileyi geçerek çaprazdaki servis alanına düşmelidir.

14-AYAK HATASI

Servis hareketi boyunca oyuncu aşağıdaki durumlardan birini yaparsa ayak hatası yapmış olur:
a) Yürüyerek veya koşarak pozisyonunu bozmak
b) Arka çizgiye herhangi bir ayağıyla değmek
c) Kenar çizgilerin hayalî uzantısını geçmek
d) Orta servis işaretinin hayalî uzantısına değmek

Durum 1: Tekler maçında servis atan oyuncu, arka çizginin gerisinden tekler kenar çizgisiyle çiftler kenar çizgisinin arasından servis atabilir mi?
Karar: Hayır.
Durum 2: Oyuncu servis atarken ayaklarından birini veya ikisini kaldırabilir mi?
Karar: Evet.

15-SERVİS HATASI

Aşağıdaki durumlardan biri gerçekleşirse servis hatası olur:

a) 12, 13, ve 14. kuralları ihlal etmek
b) Topa vurmaya çalışırken topu ıskalamak
c) Servis atılan topu, doğru kareye düşmeden önce demirbaşlardan birine, tekler sopasına veya file direğine değdirmek
d) Servis atılan topun servis atan oyuncuya, partnerine veya bunların giydikleri, taşıdıkları nesnelere dokundurmak

Durum 1: Oyuncu, servis kullanmak için havaya attığı topa vurmaktan vazgeçip topu tutmuştur. Bu bir hata mıdır?
Karar: Hayır. Servis kullanmak için topu havaya atan oyuncu, topa vurmaktan vazgeçerse topu eliyle veya raketiyle tutabilir veya topun yere düşmesine izin verebilir.

Durum 2: Çiftler file direği ve tekler sopasıyla oynanan bir tekler maçında servis atılan top tekler sopasına çarparak doğru servis karesine düşmüştür. Bu bir hata mıdır?
Karar: Evet.

16-İKİNCİ SERVİS

Yanlış taraftan atılmadığı sürece, birinci serviste hata yapan oyuncu, gecikmeden ve sahanın aynı yarısından ikinci servisini kullanır.

17-SERVİS ATMA ve KARŞILAMA ZAMANI

Servis atan oyuncu, karşılayacak oyuncu hazır olana kadar servis atamaz. Ancak, karşılayan oyuncu servis atanın hızına ayak uydurmalı ve servis atan oyuncu hazır olduğu anda karşılamak için hazır olmalıdır.

Servisi atan oyuncu karşılayacak oyuncunun servisi karşılamaya hazır olduğunu da görmelidir. Karşılayan oyuncu hazır olmadığı hâlde servis atıldığında bu durum hata olarak görülmez. Servis tekrarlanır.

18-SERVİS TEKRARI

a) Servis atılan top fileye, orta banda, file bandına çarpıp doğru servis alanına düşerse veya fileye, orta banda, file bandına çarptıktan sonra yere düşmeden önce rakibe, rakibin partnerine, bunların taşıdıkları veya giydikleri bir nesneye çarparsa servis tekrar edilir.

b) Karşılayacak oyuncu hazır olmadan servis atılmışsa atılan servis tekrarlanır. Servis tekrarında atılan servis dikkate alınmaz ve atılan servis tekrarlanır ama daha önce yapılmış servis hatası aynen kalır.

19-PUAN TEKRARI

İkinci servisin tekrarı hariç, puan tekrarı çağrısı yapıldığında bütün puan tekrarlanır.
Durum 1: Top oyundayken başka bir top yuvarlanarak korta girmiştir ve puan tekrarı (Let) çağrısı yapılmıştır. Ama oyuncu bir önceki serviste hata yapmıştır. Bu durumda oyuncu birinci servisi mi, ikinci servisi mi kullanacaktır?
Karar: Birinci servis. Bütün puan tekrarlanmak zorundadır.

20- OYUNCUNUN PUANI KAYBETMESİ

Oyuncu aşağıdaki durumlarda puan kaybeder:

a) Oyuncu, art arda iki kez servis hatası yapmışsa
b) Oyuncu, top art arda iki kez sekmeden önce topu oyuna sokamamışsa
c) Oyuncunun çevirdiği top sahanın dışına düşmüşse ya da yere düşmeden saha dışındaki herhangi bir nesneye çarpmışsa
d) Oyuncunun oyuna soktuğu top, doğru sahaya düşmeden önce herhangi bir demirbaşa dokunursa
e) Oyuncu top yere düşmeden servisi karşılarsa
f) Oyuncu kasıtlı bir şekilde topu raketiyle taşırsa veya bir kereden fazla topa dokunursa
g) Top oyundayken oyuncunun raketi (elinde tutsun tutmasın), giydiği, taşıdığı herhangi bir nesne fileye, filenin bandına, orta banda, fileyi taşıyan çelik tele, kordona ve rakibin sahasına dokunursa
h) Topa, top fileyi geçmeden vurursa
i) Oyundaki top; oyuncuya, oyuncunun giydiği veya taşıdığı (elinde tuttuğu raket dışında) bir nesneye dokunursa
j) Oyundaki top, oyuncunun raketi elinde değilken rakete dokunursa
k) Top oyundayken oyuncu raketin yapısal şeklini veya özelliğini değiştirirse
l) Çiftler maçında topu geri çevirirken iki oyuncu birden topa dokunursa

Durum 1: Oyuncu, birinci servisi attıktan sonra raketi elinden fırlamış ve top karşı sahaya düşmeden önce fileye çarpmıştır. Bu hatalı bir servis midir, oyuncu puanı kaybeder mi?
Karar: Servis atan puanı kaybeder çünkü raketi, top oyundayken fileye dokunmuştur.

Durum 2: Oyuncu, birinci servisi atmış ve top servis alanının dışına düşmüştür. Sonrasında raketi elinden fırlamış ve fileye çarpmıştır. Bu hatalı bir servis midir, servis atan puan kaybeder mi?
Karar: Bu hatalı bir servistir, çünkü raket fileye çarptığında top artık oyunda değildir.

Durum 3: Çiftler maçında atılan servis, servis alanının dışına doğru giderken karşılayan oyuncunun partneri fileye dokunursa ne olur?
Karar: Karşılayan takım puanı kaybeder çünkü top hâlâ oyundadır.

Durum 4: Oyuncu topa vurmadan önce veya vurduktan sonra filenin hayalî uzantı çizgisini geçerse puan kaybeder mi?
Karar: Oyuncu, rakibinin sahasına dokunmadıktan sonra puanı kaybetmez.

Durum 5: Oyuncu, top oyundayken filenin üzerinden rakibinin sahasına atlayabilir mi?
Karar: Hayır. Oyuncu puan kaybeder.

Durum 6: Oyuncu raketini topa fırlatıyor ve raket topla beraber rakibinin sahasına düşüyor. Rakibin de bu topa yetişme şansı yok. Puanı kim kazanır?
Karar: Raketi topa fırlatan oyuncu puanı kaybeder.

Durum 7: Atılan servis doğru alana düşmeden önce top karşılayana veya karşılayanın partnerine çarpıyor. Puanı kim kazanır?
Karar: Servis net değil ise servisi atan puanı kazanır.

Durum 8: Sahanın dışında bekleyen oyuncu top yere düşmeden önce topa vurursa veya topu tutarsa ne olur?
Karar: Top, doğru şekilde karşı sahaya atılmadığı sürece oyuncu puanı kaybeder.

21-TOPUN KURALLARA UYGUN KARŞILANMASI

Aşağıdaki durumlarda top, kurallara uygun şekilde karşılanmış olur:

a) Kural 20.d'de belirtilenler dışında top fileye, file direği-tekler sopasına, orta bant veya file bandına, kordona veya çelik tele çarpıp doğru alana düşerse
b) Top, oyuna girip sahaya düştükten sonra spin alarak veya uçarak tekrar geriye gelir, filenin üzerinden geçer ve oyuncu da bu topa yetişip 24. kuralı ihlal etmeden topa vururs
c) Kural 20.d'de belirtilenler dışında top, file direğinin dışından, üzerinden veya yanından hatta
file direğine değerek geçip rakip sahaya düşerse
d) Top, tekler sopası ile file direğinin arasından ve file kordonunun altından fileye, file kordonuna
ve file direğine dokunmadan geçerek doğru sahaya düşerse
e) Oyuncunun raketi, kendi sahasında topa vurduktan sonra karşı sahaya geçer ve top doğru alana düşerse
f) Oyuncunun vurduğu top, rakip sahada hareketsiz duran topa çarparsa

Durum 1: Oyuncunun vurduğu top tekler sopasına çarpıp rakip sahaya düşerse kurallara uygun olarak karşılanmış olur mu?
Karar: Evet. Ancak servis atılan top tekler sopasına çarparsa bu hatalı bir servistir.

Durum 2: Top oyundayken rakip sahada hareketsiz duran başka bir topa çarparsa ne olur?
Karar: Oyun devam eder. Eğer doğru topun oynandığından emin değilsek puan tekrarı yapılmalıdır.

22-ENGELLEME

Puan oynanırken rakibi tarafından kasten engellenen bir oyuncu, puanı kazanmış olur. Eğer engelleme rakibin elinde olmadan veya oyuncuların kontrolü dışında gerçekleşirse (demirbaş hariç) puan tekrarlanır.

Durum 1: Kasti yapılmayan çift vuruş engelleme midir?
Karar: Hayır. Kural 24.f'de bu durum açıklanmıştır.

Durum 2: Oyuncu, rakibinin engellendiğini düşündüğü için oyunu durdurmuştur. Bu bir engelleme midir?
Karar: Hayır. Oyuncu puanı kaybeder.

Durum 3: Oynanan top kortun üzerinden uçan bir kuşa çarpıyor. Bu bir engelleme midir?
Karar: Evet, puan tekrarlanır.

Durum 4: Puan başladığı anda kortta duran top veya başka bir nesne puan esnasında oyuncuyu etkilerse bu bir engelleme sayılır mı?
Karar: Hayır.

Durum 5: Çiftler maçında servis atan veya karşılayan oyuncunun partneri nerede bekleyebilir?
Karar: Servis atan veya karşılayan oyuncuların partnerleri, filenin kendi taraflarındaki alanda, kortun içinde veya dışında, istedikleri yerde ve pozisyonda bekleyebilirler. Bunu yaparken bir engellemeye neden olurlarsa engelleme kuralı uygulanır.

23-HATALARIN DÜZELTİLMESİ

Tenis kurallarında herhangi bir hata yapılmışsa prensip olarak hata hemen düzeltilir ve oynanmış puanlar aynen kalır. Hatalar aşağıdaki gibi düzeltilir:

a) Normal oyunda veya tie-break oyunlarında, servis atan oyuncu yanlış yarı sahadan servis atmışsa
hata fark edildiği anda düzeltilir ve servis skora bağlı olarak doğru yarı sahadan atılır. Hata fark edilmeden önce birinci serviste hata varsa bu hata düzeltilmez.

b) Normal oyunda veya tie-break oyunlarında, oyuncular yanlış sahada iseler hata fark edildiği anda
düzeltilir ve servis skora bağlı olarak doğru sahadan atılır.

c) Normal oyunda, servis atma sırası karışmışsa hata fark edildiği zaman servis sırası servisi atması gereken oyuncuya geçer. Servis hatası yapılmışsa geçerli olmaz. Ancak hata, oyun bittikten sonra fark edilirse servis atma sırası setin sonuna kadar bu şekilde devam eder. Bu durum top değişimi olması gereken zamandan bir oyun sonra yapılır. Çiftler maçında, sırası dışında servis atan partnerin yaptığı servis hatası kalır.

d) Bir oyuncu tie-break oyununda sırası dışında servis atar ve bu hata toplamı çift sayılı puanlarda fark edilirse hata derhal düzeltilir. (4-4, 5-3, vs.) Tek sayılarda fark edilmişse servis sırası değiştiği gibi kalır. Rakibin yaptığı servis hatası sayılmaz. Ancak çiftlerde partnerin yaptığı servis hatası kalır.

e) Çiftler maçındaki normal oyunda veya tie-break oyunlarında servis karşılayan partnerler karışmışsa bu hata oyunun sonuna kadar düzeltilmeden kalır. Aynı set içinde bir daha servis karşılamaları durumunda partnerler orijinal yerlerinde servis karşılarlar.

f) Avantaj set oynanması gerekirken skor 6-6 olduğunda tie-break oyununa başlanırsa ve hata ilk puandan sonra fark edilirse hemen düzeltilir. İkinci puan oynanmaya başlanmışsa set tie-break set olarak devam eder.

g) Tie-break set oynanması gerekirken skor 6-6 olduğunda standart oyuna başlanırsa sadece bir puan oyanmışsa hata hemen düzeltilir. İkinci puan başlamışsa set avantaj set olarak devam eder. Oyunlarda sekiz-sekiz (veya üzeri çift sayılar) beraberliklere ulaşıldığında tie-break oyununa dönülür.

h) Final seti maç tie-break olması gerekirken avantaj set veya tie-break sete başlanırsa sadece bir puan oyanmışsa hata hemen düzeltilir. Fakat ikinci puan oynanmaya başlamışsa oyunculardan biri üç oyun kazanana kadar (seti kazanmış sayılır) set devam eder. Skor iki-iki olursa maç tie-breake başlanır. Ancak hata, beşinci oyunun ikinci puanı başladıktan sonra fark edilirse set, tie-break set olarak devam eder.

i) Top değişimi zamanında yapılmamışsa sıra yeni toplarla oyuna başlaması gereken oyuncuya-takıma geldiğinde top değişimi yapılır. Sonraki top değişimi, bu oyundan itibaren sayılarak kararlaştırılan aralıkta yapılır. Top oyun içinde değiştirilmemelidir.

24-OYUN SÜRECİ

Prensip olarak oyun maçın başlamasından (maçın ilk servisi oyuna girdiği anda) maçın bitişine kadar durmadan devam etmelidir.

a) Puanlar arasındaki süre maksimum yirmi saniyedir. Saha değişimi yapılırken dinlenme süresi maksimum doksan saniyedir. Ancak birinci oyundan sonra ve tie- break oyununda saha değişimi dinlenmeksizin yapılır. Her setin sonunda maksimum yüz yirmi saniyelik bir dinlenme süresi vardır. Maksimum süre, puanın bittiği (topun öldüğü) andan sonraki puan için ilk servisin atıldığı ana kadar geçen süre demektir. Turnuva organizatörleri, saha değişimi olan doksan saniyelik süreyi ve set aralarındaki yüz yirmi saniyelik sürelerin uzatılması talebiyle ITF'ye başvurabilirler.

b) Oyuncunun kontrolü dışında giysi, ayakkabı veya diğer gerekli malzemeleri (raket dışında) deformasyona uğrar veya değiştirilmesi gerekirse kendisine bu sorununu gidermesi için kabul edilebilir ek süre verilir.

c) Oyuncuya kondisyonunu düzeltmesi için fazladan bir süre verilmez. Ancak oyuncu tedavi edilebilir bir sorunu olduğunda bu sorunu gidermek için bir kez, üç dakikalık tıbbi mola isteyebilir. Turnuvadan önce ilan edilmişse sınırlı sayıda tuvalet ihtiyacı ve elbise değişimi molası alabilir.

d) Organizasyon, turnuva başlamadan önce ilan edilmesi koşuluyla maksimum on dakikalık dinlenme süresi verebilir. Bu süre 3 setlik maçın ikinci seti sonunda, 5 setlik maçın üçüncü seti sonunda verilebilir.

e) Turnuva organizasyonu aksi bir karar almadığı sürece ısınma süresi maksimum beş dakikadır.

25-TAKTİK VERME

Herhangi bir şekilde oyuncuyla iletişim kurmak, öneri veya direktif vermek, taktik verme olarak kabul edilir. Takım maçlarında, sahada oturan takım kaptanları oyunculara set aralarında ve oyun aralarında taktik verebilirler. Ancak ilk oyunun sonundaki değişimlerde ve tie-break süresince taktik veremezler. Bunun dışındaki bütün maçlarda taktik verilemez.

Durum 1: Oyuncu, kendisine doğru yapılmasa bile işaretlerle taktik alabilir mi?
Karar: Hayır.

Durum 2: Oyuna ara verilmişse oyuncu taktik alabilir mi?
Karar: Evet.

Durum 3: Oyuncu maç esnasında kortun içinde taktik alabilir mi?
Karar: Kort içinde taktik almanın izin verildiği turnuvalarda, oyuncunun belirtmiş olduğu antrenörü kortun içine girip prosedürler ile belirlendiği şekilde taktik verebilir.

Maç Hakemleri;

Teniste bir maçın sonucunu değiştirebilecek anlar vardır. Hakemlerin, yardımcı hakemlerin ve başhakemlerin önemi bu gibi durumlarda belirleyicilik kazanır. İyi bir hakem tenis kurallarını, müsabaka sevk ve idare kurallarını, tenis müsabaka yönetmeliğini iyi derecede bilmeli ve devamlı olarak bilgilerini güncellenmelidir.

Sahada görevli olan hakemler; başhakem, kule hakemi, şef hakem ve çizgi hakemlerinden oluşur. Hakemlerin dikkat çeken bazı sorumlulukları şunlardır.

Başhakem: Başhakem, tüm tenis kuralları ve kanunları konusundaki tek otoritedir ve verdiği karar son karardır.

Kule hakemi: Müsabakada kulede oturan, tenis kuralları dahilinde ilk kararı veren kişidir (Görsel 3.13.). Kule hakemi, tenis kurallarına hâkim olmalı, turnuvanın özel kurallarını bilmelidir. Kort içerisinde meydana gelen olaylarda karar verir. Maç süresince ortaya çıkabilecek sorunların çözümündeki ilk kararı verirken oyuncular tenis kurallarının yorumunda kule hakemiyle aynı fikirde olunmadığı durumlarda oyuncuların başhakemi sahaya çağırma hakları vardır.

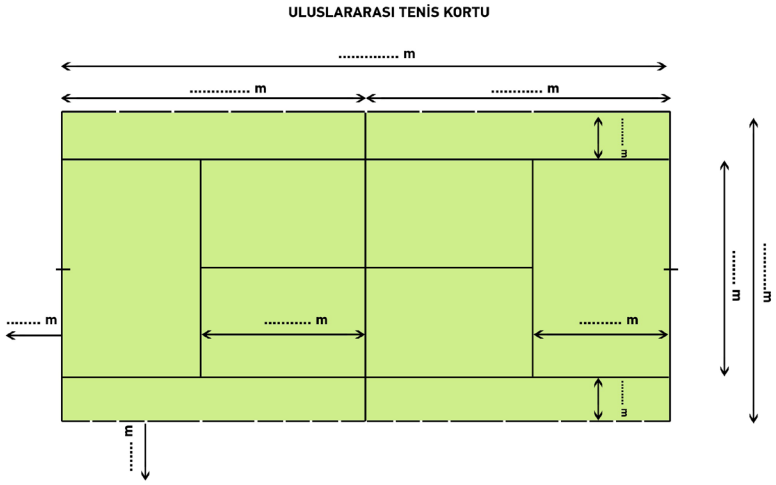
Şef hakem: Turnuvada hakem temini, hakem eğitimi, hakem ataması, kort çalışanlarının değerlendirmesini yapan kişidir. ITF turnuvalarında çalışan bütün şef hakemler canlı skor aletleri ve sistemi ile ilgili gerekli bilgiye sahiptir.

Çizgi hakemleri: Ralli esnasında topun çizgiye değip değmediğine ve çizginin dışına çıkıp çıkmadığına karar verip kule hakemine bildiren, aynı zamanda sporcuların ayak hatalarını takip eden kişidir. Çizgi hakemi bulunduğu çizgide en iyi görüş olan pozisyonu alır, sadece görevlendirildiği çizgi için çağrı yapar. Arka çizgi, kenar çizgisi veya orta servis çizgisindeyse ayak hatası çağrısı yapar. Tuvalet ihtiyacı veya elbise değiştirme molasında oyuncunun herhangi bir kural hatası yapmaması için oyuncuya eşlik eder.

Görsel 3.13. Kule hakemi

3. ÜNİTE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki tenis sahası görselinde, boş bırakılan yerlerin ölçülerini yazarak verilen soruları cevaplayınız.



1. Tenis filesinin yüksekliği nedir? Yazınız.

2. Teniste saha çeşitleri nelerdir? Yazınız.

3. Teniste kullanılan malzemeler nelerdir? Yazınız.

4. Raketi oluşturan bölümler nelerdir? Yazınız.

5. Saha değişimi yapılırken dinlenme süresi maksimum ne kadar olmalıdır? Yazınız.

6. İlk servis atışı hangi yönden yapılır? Yazınız.

7. Servis hangi hâllerde tekrar edilir? Yazınız.

8. I Tekler maçı
II Çiftler maçı
III Karışık maç
Yukarıdakilerden hangisi ya da hangileri tenis maçı çeşitlerindendir?

A) I **B)** II **C)** I-II **D)** II-III **E)** I-II-III

9. Tenis maçında, otorite olan hakem aşağıdakilerden hangisidir?

A) Kule hakemi **B)** Başhakem **C)** Şef hakem **D)** Ayak hatası hakemi **E)** Çizgi hakemi

4. ünite

TENİSİN TEMEL TEKNİKLERİ VE UYGULAMALARI

HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. Teniste kaç tutuş şekli olabilir?
2. Size uygun tutuş hangisi olabilir?

4.1. RAKET TUTMA VE TOP SEKTİRME

Raket Tutma

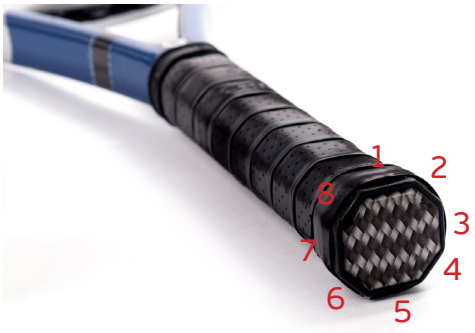
Tenise başlarken ilk yapılması gereken raketi doğru şekilde tutmaktır. Sadece sağ elini kullanan öğrenciler için raket, beş parmakla raket sapını kavrayacak şekilde tutulmalıdır. Tutuş esnasında raket sapının alt kısmı el ayasından dışarıya taşmamalıdır.

Raket Tutuş Yerlerini Belirleme

Tutuş yerlerini bulmakta zorluk çekmemek için aşağıdaki görseli kullanabilirsiniz (Görsel 4.1.). Sağ elini kullanan oyuncular için belirlenen referanslar, raket kesiti üzerinde aşağıdaki gibi numaralandırılmıştır. Bir tutuştan yararlanabilmek için elinizin işaret parmağının ilk boğumunu ve el ayasındaki tümsek kısmı (serçe parmağı yastığı) uygun kenara dayayınız. Bu şekilde elinizin tutuş için doğru bir uzanışı olacaktır. Örneğin sağ elinizi kullanıyorsanız satır (continental) tutuş için işaret parmağınızın ilk boğumunu 1–2 nolu kenarlara (üstteki kenar ve sağ üst kenar) koyunuz. El ayası tümsek noktasını da (her iki noktada şekilde gösteriliyor) 2 No.lu kenar üzerine dayayabilirsiniz.

Raket sapı kesiti

1- Raket sapı tepe bölümü (TOP)
2- Sağ yan bölüm
3- Sağ yan, dik bölüm (flat side)
4- Sağ yan, alt bölüm
5- Raket sapı alt bölümü
6- Sol yan, alt bölümü
7- Sol yan dik bölüm (flat Side)
8- Sol yan bölüm



Görsel 4.1. Raket sapı

Raket sapının her kenarına **bevel** adı verilir.

Raket tutuş şekilleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Raket Tutuşları İle İlgili Öneriler

- Sahada yapılacak her vuruş için esas olan raket tutuşudur.
- Başlangıçta bir düzeltme yapmak kolay ve rahat gelebilir ama uygulamada tutuşunuz, sizin doğal bir parçanız olacaktır ve oyununuzun ilerlemesi tutuşlarınıza bağlıdır.
- Vuruş sırasında raket tutuşunuzun sabit olması gerekir.
- Raket tutuş şeklinize alışmalı, kendinizi bu şekilde rahat hissetmelisiniz.
- Oyununuzda yardımcı olacaksa bir tutuşu diğerine çevirmekten korkmamalısınız.

Raket tutma teknikleri ile ilgili temel bilgi ve beceriler "Forehand" ve "Backhand" konularında ayrıntılı olarak yer verilecektir.

Top Sektirme

Teniste top sektirmeye başlamadan önce el göz koordinasyonunu geliştirmek gerekir. Top ağırlığını hissetmek, topu elle buluşturabilmek ve topa yön verebilmek için aşağıda verilen alıştırmaları yapmak yararlı olacaktır.

1.Alıştırma

Öğrenciler sahaya çıkar. Her oyuncu iki yana açtığı kollarıyla bir elden diğer eline, baş üzerinden bir yay çizerek topu atar ve tutar (Görsel 4.2.).

Görsel 4.2. Tenis topunu atıp tutma

- Top havaya atılır yere düşmeden yakalanır. Hareket diğer elle de tekrarlanır.
- Top havaya atılır, havadayken bir kez el çırpılır ve yere düşmeden yakalanır.
- Tenis saha çizgilerinde top havaya atılıp tutularak yürünür.
- Öğrenciler ikişerli grup oluşturur. Eşler karşılıklı olarak birbirlerine top atıp tutarlar.
- Öğrenciler ikişerli grup oluşturur. Hepsinin elinde top vardır. Topları birbirlerine atıp tutarlar.

2.Alıştırma

• Öğrenciler serbest dizilişte, el içi ile vurarak tenis topunu olduğu yerde sektirirler (Görsel 4.3.).

Görsel 4.3. Tenis topunu el içi vurarak sektirme

• Öğrenciler dağınık düzende yürüyerek sektirme hareketini yaparlar.
• Öğrenciler daire şeklinde yürürken sektirme hareketini yaparlar.
• Öğrenciler tenis saha çizgilerinde sektirme hareketi yaparak yürürler.
• Bir öğrenci topu el içi ile vurarak sektirirken diğer öğrenci topu kapıp sektirmeye devam etmeye çalışır.
• Öğrenciler arka çizgiden başlayarak fileye kadar el içi ile top sektirme hareketini yaparlar. Fileye ulaşan öğrenciler, aynı hareketi geri geri gelerek arka çizgiye kadar devam ettirirler.

Aşağıda top sektirme ile ilgili sizin ve öğretmeninizin dolduracağı kontrol listesi verilmiştir. Kontrol listesinde size ayrılan bölümü uygun şekilde doldurunuz.

Top Sektirme Kontrol Listesi

Alıştırma	Öğrenci			Öğretmen		
	Yapamıyorum	Kısmen	Yapabiliyorum	Yapamıyor	Kısmen	Yapabiliyor
1						
2						

Görsel 4.4. Saha çizgilerinde top taşıma

Raket ve Top Sektirme İlişkisi

Elimizi raket sapına ve ağırlığına, topun raket üzerindeki hareketlerine alıştırmak için aşağıda verilen alıştırmaları yapmak yararlı olacaktır.

1.Alıştırma

• Öğrenciler topu raketin üzerinde tutmaya çalışarak saha çizgilerinde sırayla yürürler. Yürürken saha çizgilerinin isimlerini söylerler, raket üzerindeki topu düşüren öğrenci sıranın sonuna geçer (Görsel 4.4.).

• Saha çizgileri üzerinde raketle top sürükleme hareketini yaparlar.
• Top raket üzerinde iken arka çizgiden fileye kadar yürür, daha sonra fileden arka çizgiye kadar geri geri giderler.
• Raket üzerinde top taşırken, kendi topunu düşürmeden diğer öğrencilerin raketi üzerindeki topu almaya çalışırlar. Topu havaya atıp yere düşmeden yakalarlar.
• Hareket sırasında raketin iç veya dış yüzü kullanılabilir.
• Topu havaya atarlar, top bir kez sektikten sonra yere düşmeden yakalarlar. Hareket sırasında raketin iç veya dış yüzeyi kullanılabilir.
• Topu raket üzerinde dengede tutarken çömelme ve ayağa kalkma hareketleri yapılır.
• Topu raket üzerinde dengede tutarken eşin bacakları arasından geçme hareketi yapılır.
• Topu kendi raketinden arkadaşının raketine yuvarlama hareketi yapılır.
• Öğrenciler ikişerli olarak kol kola girerler, boşta kalan ellerinde bulunan raket üzerindeki topu dengede tutarak arka çizgiden fileye kadar giderler. Dönüşte eşler yer değiştirir.

Raket ve Top Sektirme İlişkisi Kontrol Listesi

Alıştırma	Öğrenci			Öğretmen		
	Yapamıyorum	Kısmen	Yapabiliyorum	Yapamıyor	Kısmen	Yapabiliyor
1						

Raket ile Top Sektirme

Raketle topa yön verebilmek ve raketle topu doğru noktada buluşturmak için aşağıda verilen alıştırmaları yapmak yararlı olacaktır.

1.Alıştırma

• Öğrenciler tenis topunu raket üzerinde olduğu yerde sektirme hareketi yaparlar (Görsel 4.5.).
• Öğrenciler dağınık düzende yürüyerek raket üzerinde top sektirme hareketini yaparlar.
• Öğrenciler daire şeklinde yürüyerek raket üzerinde top sektirme hareketini yaparlar.
• Öğrenciler tenis saha çizgilerinde raket üzerinde top sektirme hareketi yaparak yürürler.
• Öğrenciler arka çizgiden başlayıp fileye kadar yürüyerek raket üzerinde top sektirme hareketini yaparlar. Fileye ulaşan öğrenciler aynı hareketi geri geri giderek arka çizgiye kadar sürdürür.
• Öğrenciler tenis topunu raket üzerinde 5 kez sektirdikten sonra yukarı atıp kendi etrafında bir tur dönerler. Hareketin bitiminde topun yerde bir kez sekmesine izin verip, tekrar yakalayarak sektirmeye devam ederler.
• Öğrenciler dağınık düzende raket üzerinde top sektirirken, top sektirmeyi bozmadan diğer öğrenciyle top değiştirirler.

Görsel 4.5. Raket üzerinde top sektirme

2.Alıştırma

• Öğrenciler dağınık düzende yürüyerek raketle top sektirme hareketini yaparlar (Görsel 4.6.).

Görsel 4.6. Raketle top sektirme

• Öğrenciler daire şeklinde yürürken raketle top sektirme hareketini yaparlar.
• Öğrenciler tenis saha çizgilerinde raketle top sektirme hareketi yaparak yürürler.
• Öğrenciler arka çizgiden başlayarak fileye kadar raketle top sektirme hareketini yaparlar. Fileye ulaşan öğrenciler aynı hareketi geri geri arka çizgiye kadar devam ettirirler.
• Öğrenciler dağınık düzende raketle top sektirirken, top sektirmeyi bozmadan diğer öğrenciyle top değiştirirler.
• Öğrenciler topu raketle vurarak sektirirken, diğer öğrenci topu raketle kapıp sektirmeye devam etmeye çalışır.

Alıştırmalar yapılırken raket kalça hizasında olmalıdır.

Raket ile Top Sektirme Kontrol Listesi

Alıştırma	Öğrenci			Öğretmen		
	Yapamıyorum	Kısmen	Yapabiliyorum	Yapamıyor	Kısmen	Yapabiliyor
1						
2						

4.2. FOREHAND TUTUŞ VE VURUŞ ŞEKİLLERİ

Forehand tutuş konusu forehand vuruş ile birlikte anlatılmıştır.

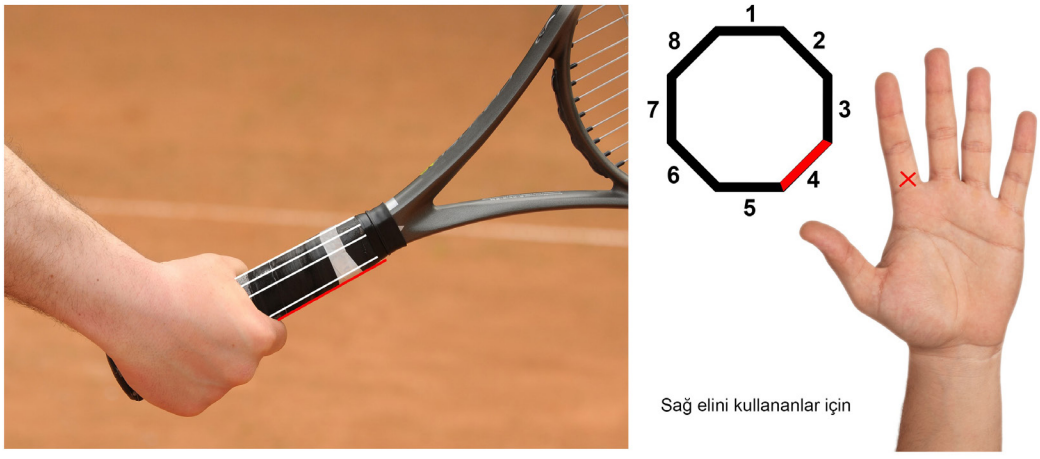
Forehand Tutuş ve Vuruş

Teniste sağ elini kullananların sağına gelen topa, solak olanların soluna gelen topa rahat bir vuruş yapabilmeleri için gerekli olan tutuştur. Forehand tutuşu üç şekilde incelenir.

Yarı Batılı Forehand Tutuş ve Vuruş

Yarı batılı forehand tutuş size hem güç hem de kontrol olanağı sunar. Yine temasta ileri bir raket başı sağlayarak el ayanızla (avuç içinizle) raketi desteklemenize olanak tanır. Yeni oyuncular için bu tutuş çok rahattır. Özellikle güçlü topspin öne dönüşlü toplar vurmaya elverişlidir. Bu nedenle çoğu profesyonel oyuncunun tercih ettiği bir tutuştur (Görsel 4.7.).

Yeni başlayanlar daha iyi sonuç almak istiyorlarsa güçlü bir yarı batılı forehand raket tutuşunu tercih etmelidirler. Yarı batılı forehand tutuş iki aşamada gerçekleşir.



Görsel 4.7. Yarı-batılı forehand

1. Aşama :

- İşaret parmağınızın ilk boğumunu raket sapının 4. bölgesine koyunuz.
- El ayanızdaki tümsek kısım, raket sapının 4. bölgesini destekleyecek şekilde durmalıdır.

2. Aşama :

- Raketle topun buluşma (temas) noktası öndeki ayağınızın hafifçe önündedir.
- Raketle topun buluşma (temas) bölgesi diz üzerinden omuz hizasına kadar olan kısımdır.

Yarı Batılı Forehand Tutuş ve Vuruş Uygulaması

Yarı batılı forehand tutuş uygulaması için aşağıda verilen açıklamalara yönelik çalışmaları yapınız.

Sabit vuruş

Servis çizgisinin birkaç ayak arkasında durunuz. Servis çizgisinde bu pozisyondayken size top gönderecek bir arkadaşınızla çalışınız. Hedef bölgeye çizginin aşağısına ve çapraz sahaya vuruşlar yapmaya çalışınız. Tam bir tamamlayıcı hareketle vuruşu bitirmeye çalışınız Görsel 4.8.).

Görsel 4.8. Sabit vuruş

Hedef tahtasına vuruş

Önce backhand sonra da forehand ile vuruş yapmaya çalışınız. Backhand tutuşunuzu forehand tutuşa döndürerek forehand vuruşunuzu hissetmeye çalışınız.

Arka saha çaprazına ve kenar çizgisi boyunca hedefe paralel vuruş çalışması yapınız (Görsel 4.9.).

Arka çizgide pozisyonunuzu alınız. Arka sahada, çapraz noktalara bir arkadaşınızın vuruşlarını karşılayacak çapraz vuruş çalışmaları yapınız. Kenar çizgisi boyunca giden ve arka sahayı hedefleyen vuruşlara paralel vuruşlar çalışınız. Bir vuruş bölgesine en az 50 tane top vuruşu yapmaya çalışınız.

Görsel 4.9. Çapraz vuruş

Forent Tutuş ve Vuruş Kontrol Listesi

Beceriler	Öğrenci			Öğretmen		
	Yapamıyorum	Kısmen	Yapabiliyorum	Yapamıyor	Kısmen	Yapabiliyor
1.aşama						
2.aşama						
Sabit vuruş						
Hedef tah-tasına vuruş						

Yarı Batılı Forehand Tutuş ve Vuruşta Sorun Yaşanan Durumlar İçin Çözüm Önerileri.

Yarı batılı forehand tutuşta sorun yaşanan durumlar, ve bu durumlara yönelik çözüm önerileri verilmiştir.

Görsel 4.10. Düz vuruş

Düz vuruş

Düz vuruş yapmada zorlanıyorsanız raketinizi öne doğru getirme hareketinizi, alçaktan yükseğe veya yüksekten alçağa yerine, topa doğru vuracak şekilde ayarlamalısınız (Görsel 4.10.).

Alçak toplara vuruş

Çok alçaktan gelen toplarda bir sorun yaşıyorsanız odaklanmalısınız. Topa doğru daha erken hızlanmalı ve daha çabuk ilerlemelisiniz. Sarkaçlama hareketinizi kısa bir geriye doğru çekme hareketiyle düzeltebilirsiniz.

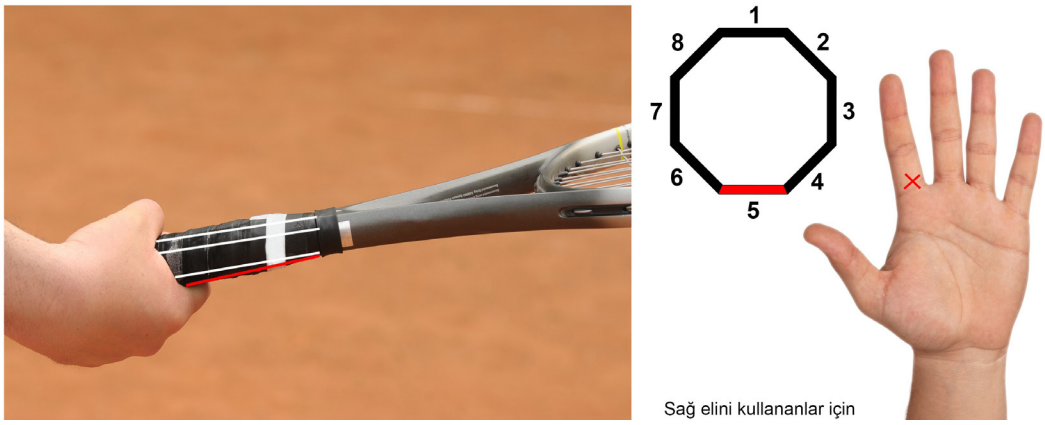
Derinlik duygusu

Toplarınız, rakibinizin sahasına kısa inişler yapıyorsa raketinizi öne doğru sarkaçlama hareketinizde alçaktan yükseğe doğru sallamalısınız. Daha ileri doğru vuruş yapabilmek için hedef dışına yönelen tam bir tamamlayıcı hareketiniz olmalıdır.

Batılı Forehand Tutuş ve Vuruş

Batılı raket tutuşu, A.B.D'nin batısında bulunan ve topun daha fazla sıçradığı beton tenis sahalarında kullanılan tutuşlardan gelir. Yüksek ve üstten eğirimli toplara vurmak için mükemmel bir tutuştur ama alçak ve geriye dönüşlü toplar için elverişli değildir (Görsel 4.11.).

Batılı raket tutuşunu başarabilmek için çok güçlü bir bilek ve mükemmel bir zamanlamaya ihtiyaç vardır. Bu nedenle her oyuncuya tavsiye edilmez. Bu tutuş iki aşamada gerçekleşir.



Görsel 4.11. Batılı forehand tutuşu

1. Aşama:

- İşaret parmağınızın ilk boğumunu raket sapının 5. bölgesine koyunuz.
- El ayasındaki tümsek kısım sapın 5. bölgesini destekleyecek şekilde durmalıdır.

2. Aşama:

- Temas noktası, öndeki ayağınızın hafif ilerisindedir.
- Temas bölgesi, diz üzerinden omuz hizasına kadar olan bölgedir.

Batılı Forehand Tutuş ve Vuruş Ugulaması

Batılı forehand tutuş uygulaması için aşağıda verilen açıklamalara yönelik çalışmaları yapınız.

Sabit vuruş

Servis çizgisinin birkaç adım gerisinde pozisyonunuzu alınız. Bel hizasından size top gönderecek bir arkadaşınızla veya çalıştırıcınızla hareketi ve vuruşu çalışınız. Hedef dışına doğru sabit vuruşlar yapmaya çalışınız (Görsel 4.12.).

Çapraz sahaya ve size yakın kenar çizgisine paralel vuruşlar çalışınız.

Vuruş

Arka çizgide pozisyonunuzu alınız. Size top atacak bir arkadaşınızla veya çalıştırıcınızla uygulama yapınız. Çapraz sahaya 50 tane top vuruşu çalışınız. Ardından 50 tane paralel sahaya vuruş çalışınız. Kontrollü bir ralli hızıyla vuruşları çalışmaya devam ediniz.

Ralli

Arka çizgide durunuz. Bir arkadaşınızla ralli yapınız. Çapraz sahaya ve paralel kenar çizgisine vuruşlar deneyiniz. Vuruşlarınıza derinlik kazandırınız. Toplarınızı fileden uzak tutmaya çalışınız.

Görsel 4.12 . Sabit vuruş

Batılı Forehand Tutuş ve Vuruş Kontrol Listesi

Beceriler	Öğrenci			Öğretmen		
	Yapamıyorum	Kısmen	Yapabiliyorum	Yapamıyor	Kısmen	Yapabiliyor
1.aşama						
2.aşama						
Uygulama						

Batılı Forehand Tutuş ve Vuruşta Sorun Yaşanan Durumlar İçin Çözüm Önerileri

Batılı forehand tutuşta sorun yaşanan durumlar ve bu durumlara yönelik çözüm önerileri verilmiştir.

Alçak toplarla sorun yaşıyorsanız top altındayken raketinizin yüzü kapalı demektir. En iyi hazırlanmayla topu daha hızlı almalı ve geriye doğru çekme hareketinizi kısaltarak raket başını top ile temasta ivmelendirmelisiniz.

Düz sert vuruş

Batılı forehand tutuş diğer tutuşlara nazaran topa daha fazla dönüş verir. Aşırı üstten eğrimli top vuruşu yapıyorsanız ve topu düz-sert bir vuruşla gönderirken zorluk çekiyorsanız öne doğru raketi çevirme (öne doğru sarkaçlama) hareketinizi alçaktan yükseğe veya yüksekten alçağa gidişli değil, topa doğru vurmak için ayarlamalısınız.

Tamamlayıcı hareket

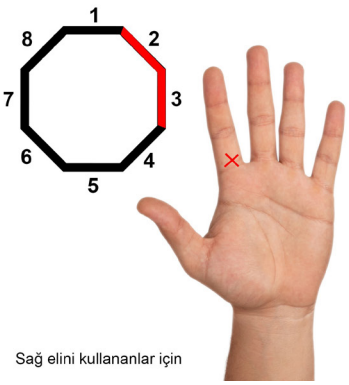
Çok kısa bir tamamlayıcı hareketiniz varsa bunu daha iyi bir hâle getirmek sizin elinizdedir. Hedefe doğru ilerlerken raketi iyice kavrayınız ve el ayasına iyice dayayınız.

Forehand Doğulu Tutuş ve Vuruş

Forehand vuruş için doğulu raket tutuşu, öğrenmesi ve kullanması kolay bir tutuştur. Kullanımı esnektir ve kendi sitilinize kolayca uyarlayabileceğiniz bir tutuştur. Her tür yüzeyde rahatlıkla kullanabilirsiniz. Bu tutuş size üstten eğrimli, kesik forehand yapma şansı sunacaktır.

Bu tutuş şekli, seçilmiş vole vuruşunu satır tutuşa çevirmek için yalnızca küçük bir değişiklik gerektirdiğinden siz fileye yaklaşırken bir avantaj sağlar.

Doğulu forehand tutuşu 2 aşamada gerçekleşir.



Görsel 4.13. Forehand doğulu tutuş

1. Aşama:

• İşaret parmağınızın birinci boğumunu, raket sapının 3. bölgesine getirin.

• El ayanızın tümsek kısmını raket sapının 2–3. bölgesine yaslayınız.

2. Aşama:

• Raketle topun buluşma noktası (temas noktası) öndeki ayağınızın hafifçe önündedir.

• Temas bölgesi diz kapağından bel hizasına kadar olan bölgedir (Görsel 4.13.).

Doğulu Forehand Tutuş ve Vuruş Uygulaması

Doğulu forehand tutuş uygulaması için aşağıda verilen açıklamalara yönelik çalışmaları yapınız.

Tutuş tekniği

Servis çizgisinin birkaç ayak gerisinde pozisyonunuzu alınız. Bel hizanıza top gönderen bir arkadaşınız ya da çalıştırıcınızla çalışınız. Hedefe tam ve sabit vuruşlar yapmaya çalışınız.

Gönderilen toplara vuruş

Arka çizgide pozisyonunuzu alınız. Size top gönderecek bir arkadaşınızla veya antrenörünüzle uygulamayı yapınız. Sahaya, çapraz 50 vuruş yapınız, paralel sahaya da 50 tane paralel vuruş yapınız. Ralli hızında kontrol edeceğiniz vuruşlar yapınız.

Ralli

Arka çizgide durunuz. Bir arkadaşınızla ralli yapınız. Önce çapraz sahaya sonra paralel çizgiye vuruşlar yapınız. File üzerinden topu gönderirken derinlik kazandırmaya çalışınız ve topu fileye değdirmemeye dikkat ediniz.

Hedef çalışması

Hedef tahtası, bir tutuşu anlamak ve geliştirmek açısından mükemmel bir araçtır. Özellikle de bir değişiklik yapmayı planlıyorsanız ve kas esnekliğinizi geliştirmek için uğraşıyorsanız hedef tahtası kendi ayak ve adım çalışmanıza olanak sağlar. Ayrıca tek bir vuruş bile kaçırmayan tek partnerinizdir.

Forehand Doğulu Tutuş ve Vuruş Kontrol Listesi

Beceriler	Öğrenci			Öğretmen		
	Yapamıyorum	Kısmen	Yapabiliyorum	Yapamıyor	Kısmen	Yapabiliyor
1.aşama						
2.aşama						
Uygulama						

Doğulu Forehand Tutuş ve Vuruşta Sorun Yaşanan Durumlar İçin Çözüm Önerileri:

Doğulu forehand tutuşta sorun yaşanan durumlar ve bu durumlara yönelik çözüm önerileri verilmiştir.

Yükseklik ve derinlik

Üstten eğirimli top vuruşu oluştururken zorlanmıyorsanız fileyi aşmada herhangi bir hata payınız olmayacak demektir. Öne doğru sallama (sarkaçlama) hareketinizde, raket başını top altına bırakınız. Raketinizi aşağıdan yukarıya sallayınız ve topun arka kenarına dokununuz. Bu size derinlik ve yükseklik kazandıracaktır.

Geç temas

Temasta geç kalırsanız, tüm vuruşlarınızdaki kontrolü kaybedersiniz. Raketinizi, gelen top fileyi geçmeden önce arkanıza alınız. Vücudunuzun önünde erken temas yapmaya çalışınız.

Alçak gelen toplar

Alçak toplarla bir sorununuz varsa topa doğru hareketleniniz. Geriye doğru raketi sallama hareketinizi kısaltınız ve file üzerinden topunuzu aşırtacak şekilde aşağıdan yukarı vuruşunuzu yapınız, rakip sahanın dip köşelerine vuruş çalışınız.

Forehand Açık Tutuş ile Vuruş

Açık duruş, vuruş yaparken vücudunuzu fileye doğrultmanızı sağlar. Bu duruş çok az bir hazırlık zamanı ister ve topa daha hızlı karşılık verebilmenize yardımcı olur.

Açık duruşta kalçanız fileye doğrudur. Bu vuruş arka çizgi içinde yükselen toplara vurmak için idealdir ve servisi geri çevirmede başarılı sonuçlar verir.

Forehand açık vuruş dört aşamada verilmiştir. Sırasıyla uygulayacağımız aşamalar kendi içerisinde açıklanmıştır. Verilen açıklamalar sağ elini kullanan tenisciler için geçerlidir. Solak tenisciler hareketleri kendi pozisyonlarına göre ayarlamalıdır.

1. Aşama:

- Topu bekleme pozisyonunuzu alınız.
- Tercih ettiğiniz raket tutuşunu kullanınız.
- Yarım kavisli geriye doğru çekme hareketi ile başlayınız.
- Kalça ve omuzların fileye doğru paralel pozisyonda olması gerektiğini unutmayınız.
- Sol elinizi bırakınız.
- Sağ ayağınızı yana açınız.
- Ağırlığınızı sağ ayağa veriniz.
- Raket başı geriye doğru çekme hareketinin sonunda omuz yüksekliğiyle denk olmalıdır (Görsel 4.14.).

Görsel 4.14. Top bekleme

2. Aşama:

- Raket kolunu vücuttan hafif uzaklaştırıp geriye doğru uzatınız.
- Gelen topa, raketi sallama hareketinizi ayarlamak için raketi geri almaya hazırlanınız.
- Öne doğru raketi sallama hareketine başlayınız.
- Atış sırasında sağ bacak yerinde durmalıdır.
- Sarkaçlama hareketiniz vuruşunuza göre değişebilir (Görsel 4.15.).

Görsel 4.15. Vuruşa hazırlık

3. Aşama:

- Temas noktası raket tutuşuna göre değişir.
- Yarı batılı tutuşta temas noktası, sağ ayağınızın hemen önündedir.
- Temas bölgesi kalçanızla omuzlarınız arasındadır (Görsel 4.16.).

Görsel 4.16. Topa vuruş

Görsel 4.17. Bitiriş

4. Aşama:

- Tamamlayıcı hareketinizi yapınız.
- Vücut ağırlığınızı eşit bir şekilde yayınız.
- Raket kolu hedefe uzanmış durumda olmalıdır.
- Raket boğazını sol elinizle yakalayınız.
- Omzunuz üzerinde raketle hareketi bitiriniz.
- Tamamlayıcı hareketinizi kendiniz belirleyiniz. Nasıl kolayınıza geliyorsa o şekilde uygulayınız (Görsel 4.17.).

Forehand Açık Tutuş ile Vuruş Uygulaması

Forehand açık tutuş ile vuruş uygulaması için aşağıda verilen açıklamalara yönelik çalışmaları yapınız.

Çapraz saha ve kenar çizgisine paralel vuruş

Top gönderecek bir arkadaşınız veya çalıştırıcınızla uygulama yapınız. Çizgide yerinizi alınız. Arka servis sahasından servis çizgisini geçen çapraz vuruşlar deneyiniz. 10 vuruştan kaç tanesini başarılı bir şekilde yaptığınızı sayınız. Aynı çalışmayı paralel vuruşlarla deneyiniz (Görsel 4.18.).

Görsel 4.18. Forehand vuruş çalışması

Arka çizgi rallisi

Arka çizgiden, siz açık duruş pozisyonundayken sağdan vuruşlarınıza top gönderen bir arkadaşınızla ralli yapınız. Açık duruşta sağdan vuruşlar yaparak çapraz sahaya ralli çalışınız. Topu servis çizgisinden aşırtmaya çalışınız. Bu uygulamayı paralel vuruşlar için tekrarlayınız.

Servisi geri çevirme

Açık duruştayken servisi geri çeviren vuruşlar yapmaya çalışınız. Çalıştırıcı veya arkadaşınız biraz daha hızlı adımlarla size servis vuruşları yapmalıdır. Servis çizgisini geçen çapraz vuruşlar çalışınız. Aynı çalışmayı paralel vuruşlar için yapınız.

Forehand Açık Tutuş ile Vuruş Kontrol Listesi

Beceriler	Öğrenci			Öğretmen		
	Yapamıyorum	Kısmen	Yapabiliyorum	Yapamıyor	Kısmen	Yapabiliyor
1.aşama						
2.aşama						
3.aşama						
4.aşama						
Uygulama						

Forehand Açık Tutuş ile Vuruşta Sorun Yaşanan Durumlar İçin Çözüm Önerileri

Forehand açık tutuş ile vuruşta sorun yaşanan durumlar ve bu durumlara yönelik çözüm önerileri açıklamalarıyla verilmiştir.

Ağırlığınızı sağ bacağınıza erken verme

Vücut ağırlığınızı, atış sırasında sağ bacağınıza verirseniz vücudunuzu ve tamamlayıcı hareketinizi hedef bölgesinden uzaklaştırırsınız.

Merkezî olmayan vuruş

Bir dizinizi bükerek bacaklarınızı kullanmazsanız belinize yüklenirsiniz. Bu durumda merkezî olmayan vuruşlar yapar ve güç kaybedersiniz. Kalça ve omuzları döndürmenin yanı sıra bacaklarınızdan da destek alınız.

Orta sahada çalışma

Tamamlayıcı hareketiniz çok kısaysa veya hiç yoksa vuruşlarınıza da derinlik kazandıramazsınız. Rakibinize saha ortasını kontrol etme fırsatı vermiş olursunuz. Kolunuzu hedef bölge dışına doğru uzatınız, derinlik ve yükseklik kazandıracak şekilde top altına giriniz.

Forehand Düz Duruş ile Vuruş

Teniste oyuna yeni başlayanlar olmak üzere oyuncuların neredeyse tümüne düz duruş tavsiye edilir.

Topu bekleme (hazır) pozisyondayken sol elinizi bırakarak kalça ve omuzlarınızı fileye yan döndürünüz. Hedefe doğru ilerleyiniz ve öne doğru çekme (sarkaçlama) hareketinize başladığınızda ağırlığınızı sol ayağınıza veriniz. Omuz ve kalçanızı da fileye bakacak şekilde döndürünüp tamamlayıcı hareketinizi yapınız.

Forehand düz duruş ile vuruş dört aşamada verilmiştir. Uygulayacağımız aşamalar sırasıyla kendi içerisinde açıklanmıştır.

1. Aşama:

- Topu bekleme (hazır) pozisyonunuzu alınız.
- Tercih ettiğiniz raket tutuşu ile raketinizi kavrayınız.
- Yarım-kavisli geriye alma hareketi ile başlayınız.
- Kalça ve omuzları fileye yan döndürünüz.
- Sol eli bırakınız.
- Ağırlığı sağ ayağa veriniz.
- Raket başı, geriye doğru alma hareketi sonunda omuz hizasında olmalıdır (Görsel 4.19.).

Görsel 4.19. Top bekleme

Görsel 4.20. Vuruşa hazırlık

Görsel 4.21. Topa vuruş

Görsel 4.22. Bitiriş

Görsel 4.23. Forehand düz vuruş

2. Aşama

- Sol ayakla hedefe doğru adım atınız.
- Ağırlığı sol ayağa veriniz.
- Raket kolu vücudunuzdan hafif uzakta, gergin olsun.
- Gelen topa sarkaçlama hareketinizi ayarlayacak şekilde hazırlanınız.
- Sarkaçlama hareketinizi vuruşunuza bağlı olarak değiştirebilirsiniz (Görsel 4.20.).

3. Aşama

- Öne doğru çekme (öne doğru sarkaçlama) hareketiyle başlayınız.
- Temasa doğru ağırlığınızı sol ayağa aktarınız.
- Dizleri bükerek hafifçe alçalınız.
- Raketle topun buluşma (temas) noktası tutuşa bağlı olarak değişebilir.
- Yarı-batılı tutuş ile temas noktası sol ayağınızın hemen önünde olmalıdır.
- Temas bölgesi kalçalarınız ve omuzlarınız arasında olmalıdır (Görsel 4.21.).

4. Aşama

- Tamamlayıcı hareketinizi yapınız.
- Raket kolunu hedefe doğru uzatınız.
- Sol elinizle raket boğazını yakalayınız.
- Sol omzunuzun üzerinde raketle bitirme hareketini yapınız.
- Tamamlayıcı hareketi siz belirleyiniz (Görsel 4.22.).

Forehand Düz Duruş ile Vuruş Ugulaması

Forehand düz duruş ile vuruş uygulaması için aşağıda verilen açıklamalara yönelik çalışmaları yapınız.

Duruş

Size top gönderecek bir arkadaşınızla çalışınız. Servis çizgisinden birkaç adım geride pozisyon alınız. Diğer bacağınızla (raket olmayan taraftaki) ileriye, fileye doğru adım atarak çalışınız. Arkadaki ayağınızı geride tutmaya çalışınız (Görsel 4.23.).

Hedef tahtası

Ayaklarınızı hızlı hareket ettiriniz. Diğer bacağınızla (raket olmayan taraftaki) ileriye adım atınız. Arkadaki ayağınızın temas sonrası aynı yere gelmesine çalışınız.

Ralli

Arka çizgiden veya filede, bir arkadaşınızla ralli çalışması yapınız. Ayakları hızlı bir şekilde hareket ettirmeye çabalayınız. Topa, raket tutuşunuza göre temas bölgesinden vuruşlar yapınız.

Forehand Düz Duruş İle Vuruş Kontrol Listesi

Beceriler	Öğrenci			Öğretmen		
	Yapamıyorum	Kısmen	Yapabiliyorum	Yapamıyor	Kısmen	Yapabiliyor
1.aşama						
2.aşama						
3.aşama						
4.aşama						
Uygulama						

Forehand Düz Duruş ile Vuruşta Sorun Yaşanan Durumlar İçin Çözüm Önerileri

Forehand düz duruş ile vuruşta sorun yaşanan durumlar ve bu durumlara yönelik çözüm önerileri açıklamalarıyla verilmiştir.

Sağlam bir ayak duruşu

Sağlam bir başlangıç ve oyun kurmak için daha geniş bir ayak duruşu yapınız. Ayaklarınız birbirine çok yakınsa ağırlığınızı farklı bölgelere verirken kontrollü davranamazsınız. Pozisyona geçerken çok hızlı hareket etmelisiniz ve daha güvenli bir oyun temeli oluşturmak için ayaklarınızı daha geniş açmalısınız.

Denge-kontrol

Omuzlarınız aynı hizada değilse dengeniz bozulur ve vuruş seçeneğiniz azalır. Omuz hizasını korumak, hem vücudunuzu hem de raketinizi kontrol altına almanızı sağlar.

Forehand Kapalı Duruş ile Vuruş

Sol ayağınız ile hedefe ilerlemeyip çapraz adım atıyorsanız kapalı duruştasınız, demektir. Vuruş sırasında ağırlığınız sol ayağınızda olmasına rağmen kapalı duruş ağırlığınızı doğru bir şekilde aktarmanıza izin vermez. Bu nedenle forehand kapalı duruş ile vuruş yapmak tercih edilen bir durum değildir. Ancak bazen size tek seçenek kalabilir. Kapalı duruştayken vuruş yapacaksanız vücut duruşunuzu muhafaza ediniz. Vücudunuzun üst kısmını (belden yukarısını) dik tutmaya çalışınız.

Forehand kapalı duruş ile vuruş dört aşamada verilmiştir. Sırasıyla uygulayacağımız aşamalar kendi içerisinde açıklanmıştır.

1. Aşama:

- Topu bekleme pozisyonunuzu alınız.
- İstediğiniz tutuşla raketi kavrayınız.
- Yarım kavisli geriye doğru çekme hareketi ile başlayınız.
- Kalça ve omuzları fileye yan döndürünüz.
- Sol elinizi bırakınız.
- Ağırlığınızı sağ ayağınıza veriniz.
- Raket başı, geriye doğru çekme hareketi sonunda omuz hizasında olmalıdır (Görsel 4.24.).

Görsel 4.24. Top bekleme

Görsel 4.25. Vuruşa hazırlık

2. Aşama

- Sol ayakla vücut çapraz duracak şekilde adımınızı atınız.
- Vücut ağırlığınızı sol ayağınıza veriniz.
- Raketi tutan kolunuzu, vücudunuzdan hafifçe uzaklaştırıp uzatınız.
- Öne doğru gelirken sarkaçlama hareketine başlayınız.
- Yaklaşmakta olan topa sarkaçlama hareketinizi ayarlayacak şekilde hazırlanınız.
- Sarkaçlama hareketiniz vuruşunuza bağlı olarak değişebilir (Görsel 4.25.).

Görsel 4.26. Topa vuruş

3. Aşama

- Temas noktanız raketi tutuşunuza göre değişebilir.
- Yarı batılı tutuşta temas noktanız, sol ayağınızın hemen önünde olmalıdır.
- Bu tutuş için temas bölgesi kalçayla omuzlar arasındadır. Yani temas bölgesi topun sekiş yüksekliğine göre raketin tutulabileceği olası bölgedir.
- Dizler hafif bükülü durumda olmalıdır.
- Temasa doğru sol ayak üzerine ağırlık veriniz (Görsel 4.26.).

Görsel 4.27. Bitiriş

4. Aşama

- Tamamlayıcı hareket: Rakete topun gittiği yönü takip ettiriniz.
- Raket kolunu hedefe uzatınız.
- Sol elinizle raket boğazını yakalayınız.
- Omuz üzerinde raketle hareketi bitiriniz.
- Tamamlayıcı hareketi siz belirleyiniz, nasıl rahat geliyorsa o şekilde uygulayınız (Görsel 4.27.).

Forehand Kapalı Duruş İle Vuruş Uygulaması

Forehand kapalı duruş ile vuruş uygulaması için aşağıda verilen açıklamalara yönelik çalışmaları yapınız.

Servis çizgisi

Servis çizgisinde pozisyon alınız. Kapalı bir duruş kullanarak vücudunuzla çapraz bir adım atabilmek için size top atan bir arkadaşınız veya antrenörünüzle vuruş çalışması yapınız.

Arka çizgi

Arka çizgide durunuz. Size geniş raylı toplar vuran bir arkadaşınızla çalışınız. Kapalı duruşu kullanarak topla temas etmek için vücudunuzla çapraz adım atma çalışması yapınız. Arka çizgiden, topun hatasız bir şekilde aralıksız gidip gelmesi için çalışınız.

Ralli

Arka çizgide durunuz. Filede duran bir arkadaşınızla ralli çalışması yapınız. Kenardan kapalı duruşu deneyiniz.

Forehand Kapalı Duruş İle Vuruş Kontrol Listesi

Beceriler	Öğrenci			Öğretmen		
	Yapamıyorum	Kısmen	Yapabiliyorum	Yapamıyor	Kısmen	Yapabiliyor
1.aşama						
2.aşama						
3.aşama						
4.aşama						
Uygulama						

Forehand Kapalı Duruş İle Vuruşta Sorun Yaşanan Durumlar İçin Çözüm Önerileri

Forehand kapalı duruş ile vuruşta sorun yaşanan durumlar ve bu durumlara yönelik çözüm önerileri açıklamalarıyla verilmiştir.

Denge

Bir sonraki temasta dengeniz bozuluyorsa durumu düzeltmek ve dengeyi korumak için arkadaki ayağınızla fazladan bir adım almalısınız.

Denge-güç

Koşarken vuruş yaptığınızda vücudunuzun üst kısmı dengeli değilse kapalı bir duruşta, vücudunuzun üst kısmının dengesini korumak üzere bacaklarınızdan ve vücudunuzun alt kısmından destekleyici ve güç arttırıcı olarak yararlanmalısınız.

Kapalı bir duruştayken vuruş yapıyorsanız ve tamamlayıcı hareketiniz çok kısaysa raket hızınızın daha çok olmasına dikkat ediniz ve hedefe doğru daha hızlı vurunuz.

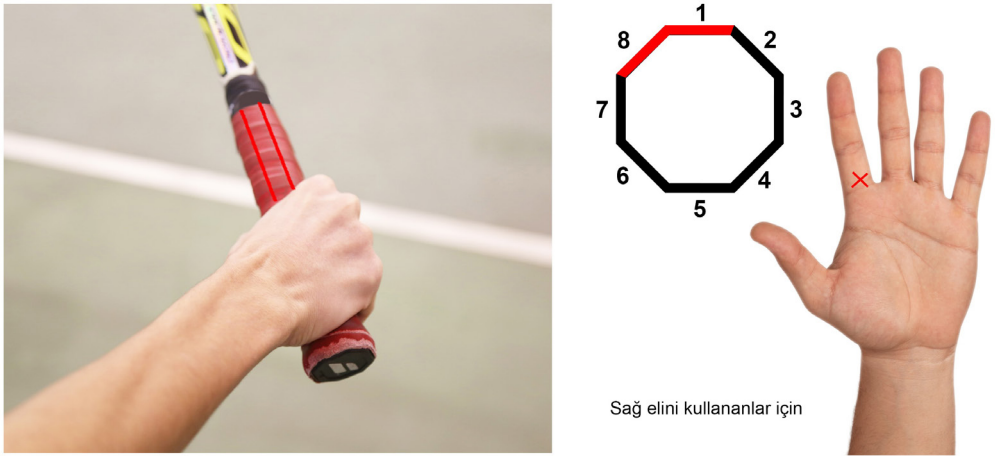
4.3. BACKHAND TUTUŞ VE VURUŞ ŞEKİLLERİ

Backhand tutuş konusu bachand vuruş ile birlikte aşağıdaki gibi aktarılmıştır.

Teniste sağ elini kullananların soluna gelen topa, solak olanların sağına gelen topa rahat bir vuruş yapabilmeleri için gerekli olan tutuştur. Backhand tutuşu üç şekilde incelenir.

Doğulu Backhand Tutuş ve Vuruş

Doğulu, en yaygın bilinen tek el backhand tutuşudur. İster raketinizi bir anlığına bu şekilde tutunuz ister oyuna başlarken kullanınız, öğrenmesi ve kullanması kolay bir tutuş şeklidir. Maksimum dengeyi ve esnekliği sağlar, her türlü yüzeyde rahatça kullanılır ve size üstten eğrimli, alttan eğrimli backhand vuruş imkânı tanır. Bu tutuş şekliyle istediğiniz her şeyi yapabilirsiniz. Sert üstten eğimli top vuruşu, vole ve diğer vuruşları yapabilmek için yalnızca ufak bir değişiklik yeterlidir (Görsel 4.28.). Bu tutuşla yapılan vuruş iki aşamada gerçekleşir.



Görsel 4.28. Backhand tutuş

1. Aşama:

• İşaret parmağınızın ilk boğumunu raket sapının 1. bölgesine koyunuz.

• El ayanızın tümsek kısmıyla 1-8 arasındaki bölgeyi destekleyiniz.

2. Aşama:

• Top ve raketin buluşma noktası duruşunuz ne olursa olsun, öndeki ayağınızın hafifçe önündedir.

• Temas bölgesi dizlerden göğsün ortasına kadar olan kısımdır.

Görsel 4.29. Doğulu backhand vuruş

Doğulu Backhand Tutuş ve Vuruş Uygulaması

Doğulu backhand tutuş uygulaması için aşağıda verilen açıklamalara yönelik çalışmaları yapınız.

Hedef tahtası

Farklı pozisyonlarda, düzenli bir geri çevirme edinmek üzere hedef tahtasına vuruş çalışınız.

Ralli

Tercih ettiğiniz temas bölgesinden (bel hizasına kadar) her saha pozisyonuna sabit backhandler gönderiniz. Aynı çalışmayı partnerinizle deneyiniz. Ancak kontrollü bir ralli hareketiyle ilerleyiniz. Pozisyonunuzu alın ve hareketinizi kontrol ediniz (Görsel 4.29.).

Hedef bölge seçiniz. Arkadaşınızla ilk denemede 10 backhand vuruşu için yarışma yapabilirsiniz.

Sahada oyun

Bir arkadaşınızla yarı saha oyunu oynayınız. Topu rakibinizin güç bölgeleri dışına vurmaya çalışınız.

Sağlam, güçlü bir bitirme

Sağlıklı bir bitirme bulabilmek için atış sonrası diğer ayağınızı arkada tutmaya devam ediniz. Hareketiniz geliştikçe bitirme hareketinize başlamak için diğer ayağınızı da atınız.

Doğulu Backhand Tutuş ve Vuruş Kontrol Listesi

Beceriler	Öğrenci			Öğretmen		
	Yapamıyorum	Kısmen	Yapabiliyorum	Yapamıyor	Kısmen	Yapabiliyor
1.aşama						
2.aşama						
3.aşama						
Uygulama						

Doğulu Backhand Tutuş ve Vuruşta Sorun Yaşanan Durumlar İçin Çözüm Önerileri

Doğulu backhand vuruşta sorun yaşanan durumlar ve bu durumlara yönelik çözüm önerileri verilmiştir.

• Yüksek backhandler vurmaya çalışınız.

• Raketi iki elle tutunuz.

• Topu bekleme pozisyondayken her iki elinizle raketi kavrayınız. Bu size tutuş değişikliği yapma imkânı da verecektir.

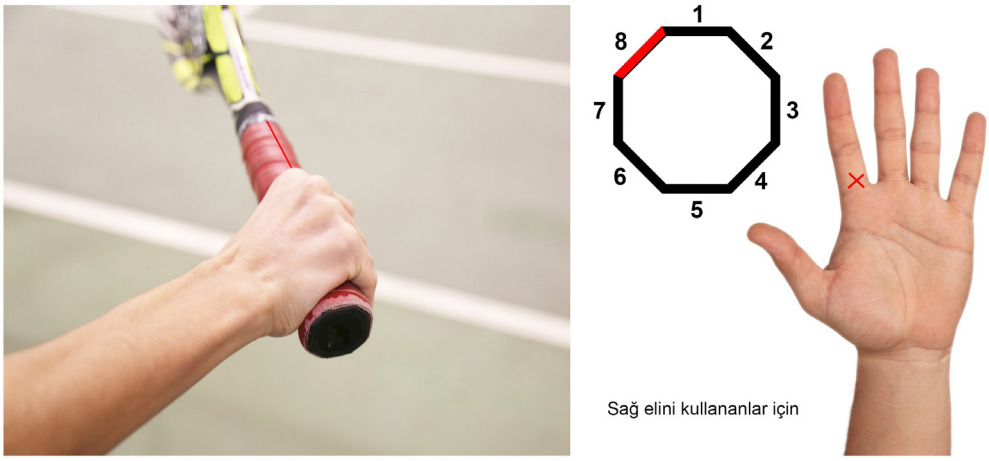
• Omuz dönüşüyle raketi geriye doğru çekme (sarkaçlama) hareketinizi yapınız.

• Raketinizi geriye doğru çekmede geç kalmışsanız omzunuzu döndürdüğünüze emin olunuz.

• Omuzlarınızın dönüşü raketinizi otomatik olarak vuruş pozisyonuna götürecektir. Bu bile tek başına en basit raket hazırlığı sayılır.
• Öne doğru raketi sarkaçlama hareketinizi fazla zorlamayınız. Kendinizi geriye veriniz, raket ve kolun menteşeye takılı bir kapı gibi salınım yapmasını sağlayınız.
• Tamamlayıcı hareketinizde uzanınız.
• Hangi tamamlayıcı hareketinizi kullanırsanız kullanın, topa vurduktan sonra raketinizi önce hedefe sonra hedef dışına doğru uzatınız.

Yarı Batılı Backhand Tutuş ve Vuruş

Yarı batılı backhand size üstten eğimli top vuruşları yapma imkânı tanır. Açılı vuruşlar ve üstten eğrimli aşırtma (lop) vurmak için idealdir. Yüksek toplara hücum yapma yöntemleri, yolları da verir. Bununla birlikte ileri düzeyde beceri gerektiren temasta raket başını ivmelendirme işinin üstesinden gelmeniz zorunludur. Ayrıca güçlü bir bilek tutuşuna ihtiyacınız olacaktır. Çok az kulüp oyuncusu bu tutuşu kullanır (Görsel 4.30.).



Görsel 4.30. Yarı batılı backhand tutuş

Yarı batılı tutuşla düz vuruş, alçak lop vuruşu, drop shot ile alttan eğrimli vuruşu yapmak zordur. Doğulu backhand daha çok tercih edilir. Yarı batılı backhand tutuşu iki aşamada gerçekleşir.

1. Aşama :

• İşaret parmağınızın ilk boğumunu raket sapının 8. bölgesine koyunuz.
• El ayasındaki tümsek kısım, raket sapının 8. bölgesini desteleyecek şekilde durmalıdır.

2. Aşama :

• Raketle topun buluşma noktası, duruşa bakmaksızın öndeki ayağınızın hemen ön-ilerisinde olmalıdır.
• Temas bölgesi, uyluk kemiği ortasından omuza kadar olan kısım olmalıdır.

Yarı Batılı Backhand Tutuş ve Vuruş Uygulaması

Yarı batılı backhand tutuş uygulaması için aşağıda verilen açıklamalara yönelik çalışmaları yapınız.

Görsel 4.31. Yarı batılı backhand vuruş

Hedef tahtası

Farklı pozisyonlardan düzgün bir geri çevirme için hedef tahtasıyla çalışınız.

Hedef vurma

Hedeflere vurmaya çalışınız (Görsel 4.31.).

Sabit vuruş

Tercih ettiğiniz temas bölgesinden (belden omuza kadar) farklı hedeflere sabit backhand vuruşlar yapmaya çalışınız. Hedefinizi belirleyerek çalışmayı yapınız (%70, %80, %90 vs. gibi).

Yarı Batılı Backhand Tutuş ve Vuruş Kontrol Listesi

Beceriler	Öğrenci			Öğretmen		
	Yapamıyorum	Kısmen	Yapabiliyorum	Yapamıyor	Kısmen	Yapabiliyor
1.aşama						
2.aşama						
Uygulama						

Yarı Batılı Backhand Tutuş ve Vuruşta Sorun Yaşanan Durumlar İçin Çözüm Önerileri

Yarı batılı backhand tutuşta sorun yaşanan durumlar ve bu durumlara yönelik çözüm önerileri verilmiştir.

Alçak toplar

Bu tutuş, alçak gelen toplar için zor olabilir. Mümkün olduğunca hızlı hareket ediniz ve top en yüksek noktadayken topa vurmaya çalışınız.

Vuruş çeşitlemesi

Vuruş çeşitlemesi yaparken tutuşta zorlanıyorsanız küçük bir tutuş ayarı, sorununuza çare olabilir.

Ralli

Toplarınızı fileye çarptırıyorsanız veya rakibinizin sahasına kısa top hâlinde gönderiyorsanız biraz daha erken hazırlanınız. Raketi öne doğru sallama hareketinizde alçaktan yükseğe vuruş yapmaya çalışınız. Tamamlayıcı hareketinizi doğru ve tam olarak gerçekleştiriniz.

Backhand Tutuş ve Vuruşta Raket Tutuşunun Kontrolü ve Her İki Elin Görevleri

Çift el backhand oyucuları değişik raket tutuş türevlerinden yararlanabilirler. Her birinin getirdiği avantajlar ve elbette ki dezavantajlar mevcuttur.

Raket Tutuş Şekilleri

Günümüzde çift elle vuruş yaparken kullanılan raket tutuş çeşitleri aşağıda sıralanmıştır. Hâkim olan el altta, diğeri üstte olmalıdır.

Alttaki El	Üstteki El
1. Doğulu forehand	Doğulu forehand
2. Doğulu backhand	Yarı batılı forehand
3. Doğulu forehand	Batılı forehand
4. Doğulu forehand	Yarı batılı forehand
5. Satır	Doğulu forehand
6. Satır	Yarı batılı forehand
7. Satır	Batılı forehand

Her iki elin görevleri: Çift el tutuşları öğrenirken oyun ve vuruş sırasında her iki elin ayrı görevleri olduğu unutulmamalıdır.

Alttaki el: Sarkaçlama hareketi sırasında alttaki el daima destekleyici konumdadır. Raket başı hızının kontrol edilmesi ve doğru zamanlamanın ayarlanmasında yardımcı olur.

Üstteki el: Üstteki eliniz hâkim roldedir. Hem güç hem de raket başı ivmesini kazandırır (Sağ elini kullanan oyuncu için sol el, sol elini kullanan oyuncu için sağ eldir).

Çift El Raket Tutuşu

Çift el backhandden yararlanacaksanız ayaklarınızı hareket ettirmeye hazırlanmalısınız. Bu tutuş ilave bir denge sağlasa da uzanma hareketinizi kısıtlar. Olumlu ve olumsuz durumları dikkate alarak aşağıda verilmiş raket tutuş kombinasyonu listesinden size en uygun olanı seçiniz. İlk tutuş asıl eliniz (alttaki eliniz) için ve ikinci tutuş diğer eliniz (üstteki eliniz) içindir.

Görsel 4.32. Doğulu forehand

Doğulu Forehand / Doğulu Forehand

Bu tutuşta kontrolü sağlamak zordur. Ancak üstteki el bırakildiğinda voleler için en iyi tutuşu sağlayan vuruştur. Ayrıca kesmeli vuruşlarada olanak sağlar (Görsel 4.32.).

Görsel 4.33. Doğulu forehand / yarı batılı forehand

Doğulu Forehand / Yarı Batılı Forehand

Bu tutuş şekli öne dönüşlü top vuruşu sağlayan backhandlerde etkili olur. Ancak üstteki elinizi çektiğinizde ideal bir vole veya kesme pozisyonuna geçiş için tutuş değişikliği ister (Görsel 4.33.).

Doğulu Forehand / Batılı Forehand

Tamamen üstteki ele ağırlık verildiği için sıra dışı bir tutuştur. Bu kombinasyonda, üstteki eliniz raketi tamamıyla tek başına idare eder (Görsel 4.34.).

Görsel 4.34. Doğulu forehand / batılı forehand

Görsel 4.35. Satır / doğulu forehand

Görsel 4.36. Satır /yarı batılı forehand

Görsel 4.37. Satır / batılı forehand

Görsel 4.38. Doğulu backhand / yarı batılı forehand

Satır / Doğulu Forehand

Üstteki elinizi bırakmak zorunda kaldığınız ve tek elle vuruş yapmak zorunda olduğunuz durumlar için idealdir (Görsel 4.35.).

Satır / Yarı Batılı Forehand

Bu tutuş şekli çok yönlülüğü (çevrilebilme yatkınlığı) sayesinde birçok oyuncunun gözde tutuş şeklidir. Kontrol imkânı tanır. Size güç sağlar ve düzeltici hareket sonrası tek elli bir tutuşa geçişi kolaydır (Görsel 4.36.).

Satır/ Batılı Forehand

Bu tutuş, asıl kolun vuruşta etkin olmasını ve diğer omuz üzerinde tam bir tamamlama (follow-through) hareketi yapmayı gerektirir (Görsel 4.37.).

Doğulu Backhand / Yarı batılı Forehand

Hâkim olan elin büyük ölçüde desteğini sağlayan bir tutuştur. Üstteki el bırakıldıktan sonra doğulu backhand tek elle yapılan bazı vuruşları sınırlayıcı olabilir (Görsel 4.38.).

Raket Tutuş Uygulaması

Çift el raket tutuş uygulaması için aşağıda verilen açıklamalara yönelik çalışmaları yapınız.

Tutuş tekniği

Servis çizgisinin birkaç ayak gerisinde pozisyonunuzu alınız. Bel hizanıza top gönderen bir arkadaşınız ya da çalıştırıcınız ile çalışınız. Hedefe tam ve sabit vuruşlar yapmaya çalışınız.

Vuruş

Arka çizgide pozisyonunuzu alınız. Size top gönderecek bir arkadaşınızla veya çalıştırıcınızla uygulamayı yapınız. Çapraz sahaya 50 vuruş yapınız, 50 tane de paralel vuruşlar çalışınız. Ralli hızında kontrol edeceğiniz vuruşlar yapınız.

Ralli

Arka çizgide durunuz. Bir arkadaşınızla ralli yapınız. Önce çapraz sahaya sonra paralel çizgiye vuruşlar yapınız. File üzerinden topu gönderirken derinlik kazandırmaya çalışınız ve topu elbetteki fileye değdirmeyiniz.

Hedef çalışması

Hedef tahtası, bir tutuşu anlamak ve geliştirmek açısından mükemmel bir araçtır. Özellikle de bir değişiklik yapmayı planlıyorsanız ve kas esnekliğinizi geliştirmek için uğraşıyorsanız hedef tahtası kendi ayak ve adım çalışmanıza olanak sağlar. Ayrıca tek bir vuruş bile kaçırmayan tek partnerinizdir.

Raket Tutuş ve Vuruşta Sorun Yaşanan Durumlar İçin Çözüm Önerileri

Çift el raket tutuşunda sorun yaşanan durumlar ve bu durumlara yönelik çözüm önerileri verilmiştir.

Yükseklik ve derinlik

Üstten eğilimli top vuruşu oluştururken zorlanmıyorsanız fileyi aşmada herhangi bir hata payınız olmayacak demektir. Öne doğru sallama (sarkaçlama) hareketinizde, raket başını top altına bırakınız. Raketinizi aşağıdan yukarıya sallayınız ve topun arka kenarına dokununuz. Bu, size derinlik ve yükseklik kazandıracaktır.

Geç temas kontrolsüzlük

Temasta geç kalırsanız tüm vuruşlarınızdaki kontrolü kaybedersiniz. Raketinizi, gelen top fileyi geçmeden önce arkanıza alınız. Vücudunuzun önünde erken temas yapmaya çalışınız.

Alçak toplar

Alçak toplarla bir sorununuz varsa topa doğru hareketleniniz. Geriye doğru raketi sallama hareketinizi kısaltınız ve file üzerinden topunuzu aşırtacak şekilde aşağıdan yukarı vuruşunuzu yapınız, rakip sahanın dip köşelerine vuruş çalışınız.

Backhand Açık Duruş İle Vuruş

Tek elle backhand açık duruşta kalçanız fileye karşı durur. Fileye doğru bakması, oyun planlamada daha az zaman harcamayı sağlar. Bu durum, açık duruşa hazırlanmak için çok az zaman tanıyan güçlü servisleri geri çevirmede ideal seçim yapar. Sert gelen toplar için de iyidir. Tek elle backhande teknik açıdan yetersizseniz ilk önce düz duruşu öğrenmelisiniz.

Açık bir duruştan kuvvet kazanmak istiyorsanız tam bir omuz ve kalça dönüşüne ihtiyacınız vardır.

Backhand açık duruş ile vuruş dört aşamada verilmiştir. Uygulayacağımız aşamalar kendi içerisinde sırasıyla açıklanmıştır.

Görsel 4.39. Top bekleme

Görsel 4.40. Vuruşa hazırlık

Görsel 4.41. Topa vuruş

1. Aşama :

- Topu bekleme pozisyonunu alınız.
- Raketi iki elinizle tutunuz.
- İstediğiniz zaman raket tutuşunuzu çevirebilirsiniz.
- Geriye doğru raketi kavisle sallama hareketine başlayınız.
- Ağırlığınızı sağ ayağınıza veriniz.
- Kalça ve omuzları fileye yan döndürünüz.
- Raketi omuz hizasına kadar geriye çekiniz.
- Kol dirsekten hafif bükülmüş olmalıdır (Görsel 4.39.).

2. Aşama :

- Ağırlık sağ ayak üzerinde olmalıdır.
- Öne doğru raketi sallama hareketine başlayınız.
- Sağ omuzun fileye doğru gelmesini sağlayınız (Görsel 4.40.).

3. Aşama :

- Raketin topla buluşma bölgesinde, sağ bacağın önünden topa vurunuz.
- Doğulu raket tutuşta temas bölgesi bel hizasındadır.
- Yarı batılı raket tutuşta temas bölgesi, belden omuz hizasına kadar olan kısımdır (Görsel 4.41.).

Görsel 4.42. Bitiriş

4. Aşama:

- Tamamlama hareketini yapınız.
- Raket kolu hedefe uzanmış olmalıdır.
- Ağırlık sağ ayak üzerinde olmalıdır.
- El yaklaşık omuz seviyesinde durmalıdır.
- Raket başı hedefe doğrudur, yere dik durmalıdır (Görsel 4.42.).

Backhand Açık Duruş İle Vuruş Uygulaması :

Backhand açık duruş ile vuruş uygulaması için aşağıda verilen açıklamalara yönelik çalışmaları yapınız.

Tek ayakla vuruş

Servis çizgisinde pozisyonunuzu alınız. Size top gönderen bir arkadaşınızla veya çalıştırıcınızla uygulamayı yapınız. Sağ ayağınızı yerden kaldırınız. Vuruş boyunca ağırlığınızı vuruş yapan taraftaki bacağa veriniz. Bu çalışma sırasında soldaki ayağa yüklenme veya ağırlığınızı bu ayağa verme konusunda alışkanlık kazanınız.

Görsel 4.43. Backhand açık duruş ile vuruş

Ralli

Arka çizginin hemen içinde pozisyonunuzu alınız. Bir arkadaşınızla ralli yapınız. Raketi geriye alma hareketinizle hızlı hazırlanma üzerinde durarak açık vuruş pozisyonlarından vuruş yapınız. Dizlerinizi bükünüz ve vuruş yapan bacağınız üzerine ağırlığınızla yükleniniz. Bu çalışma size hızlı ve zor toplarda yardımcı olacaktır (Görsel 4.43.).

Servis karşılama

Arka çizgiden biraz içeride bekleyiniz. Açık duruş kullanarak servisi geri çevirme çalışması yapınız. Servis çizgisi arkasından servis vuruşu yapan çalıştırıcınız veya bir arkadaşınızla uygulamayı yapınız. Hızlı, yavaş veya orta derecede yapılan servisleri geri çevirmeye çalışınız. Bu seri çalışmalar vuruşunuzun, zamanlama ve ritim duygunuzun daha da iyileşmesine yardım edecektir.

Yarı Batılı Backhand Tutuş ve Vuruş Kontrol Listesi

Beceriler	Öğrenci			Öğretmen		
	Yapamıyorum	Kısmen	Yapabiliyorum	Yapamıyor	Kısmen	Yapabiliyor
1.aşama						
2.aşama						
3.aşama						
4.aşama						
Uygulama						

Backhand Açık Duruş İle Vuruşta Sorun Yaşanan Durumlar İçin Çözüm Önerileri

Backhand açık duruş ile vuruşta sorun yaşanan durumlar ve bu durumlara yönelik çözüm önerileri verilmiştir.

Güç-kontrol

Ağırlık sol ayağa verilmelidir. Genellikle bacaklarınızı kullanmadan ve neredeyse hiç omuz dönüşü yapmadan, bu duruştan vuruş yapıldığında güç ve kontrol kaybı yaşanır. Ağırlığınızla sol ayak üzerine yükleniniz ve kalçanız ile omuzlarınızı birlikte döndürünüz.

Duruş

Vuruş sırasında genellikle ağırlığınızı çok erken sol ayaktan sağ ayağa verirsiniz. Bu davranış, vuruşu kaçırmaya yol açacak şekilde topu erkenden göndermeye neden olur. Vuruş sırasında ağırlığınızı sol ayak üzerinde tutunuz. Böylelikle temasa doğru çok sağlam bir duruş temeli kazanırsınız.

Derinlik

Bu duruştayken çok kısa bir tamamlayıcı hareket yapıyor ya da hiçbir şekilde tamamlayıcı hareketinizi yapmıyorsanız sadece bileğinizi döndürüyorsanız vuruşta derinlik yakalayamazsınız. Oysa temastan sonra kolu ve raketi hedefe uzatmak daha fazla kontrol ve derinlik yakalamanızı sağlar.

Backhand Düz Duruş ile Vuruş

Tek el ile backhand doğal bir harekettir. Kuvvetin azlığı (raket kontrolünü kısıtlayan) tenise yeni başlayan bir oyuncunun zorluk çekmesine neden olabilir. Düz duruş, vücut ağırlığınızı kolayca hedefe doğru aktarabileceğiniz sağlam bir temel oluşturarak el arkası vuruşu daha rahat hâle getirir.

Düz duruş iyi bir backhand tekniğinin geliştirilmesinde anahtar teşkil eder. Vuruşlarınızı planlarken tavsiye edilen bir yöntemdir.

Backhand düz duruş ile vuruş dört aşamada verilmiştir. Uygulayacağımız aşamalar kendi içerisinde sırasıyla açıklanmıştır.

1. Aşama :

- Top bekleme pozisyonunuzu alınız.
- İki elinizle de raketi tutunuz.
- Tercih ettiğiniz tutuşla raketi kavrayınız.
- Geriye doğru çekme hareketine başlayınız.
- Ağırlığınızı sol ayağa veriniz.
- Kalça ve omuzlarınızı fileden yana döndürünüz.
- Raketinizi omuz hizasında geri çekiniz.
- Kol dirsekten hafif bükülmüş konumda olmalıdır (Görsel 4.44.).

Görsel 4.44. Top bekleme

2. Aşama :

- Sağ ayağınızla hedefe adım atınız.
- Ağırlığınızı sağ ayağınıza kaydırınız.
- Öne doğru raketi çekme hareketine başlayınız.
- Raket boğazını bırakınız.
- Sağ omuzu açınız (Görsel 4.45.).

Görsel 4.45. Vuruşa hazırlık

Görsel 4.46. Topa vuruş

Görsel 4.47. Bitiriş

Görsel 4.48. Backhand düz duruş ile vuruş

3. Aşama:

- Sağ bacağınızın hafifçe önünde topa vurunuz.
- Doğulu raket tutuş temas bölgesi bel hizasında olmalıdır.
- Yarı batılı raket tutuş temas bölgesi bel ve omuzlar arasında olmalıdır (Görsel 4.46.).

4. Aşama:

- Tamamlayıcı hareketi yapınız.
- Raket kolunu hedefe doğru uzatınız.
- Ağırlığınızı sağ ayağınıza veriniz.
- El neredeyse omuz hizası yüksekliğinde olmalıdır.
- Raket başı hedefe doğru hedefi görecek şekilde olmalıdır (Görsel 4.47.).

Backhand Düz Duruş İle Vuruş Uygulaması:

Backhand düz duruş ile vuruş uygulaması için aşağıda verilen açıklamalara yönelik çalışmaları yapınız.

Hedef tahtası

Düzbirduruştaayakhareketlerinizinkoordinasyonunu geliştirmek amacıyla hedef tahtasına vuruşlar yapınız ve kaç tanesini başarıyla tamamladığınızı sayınız (Bir hizada 20 veya 25 vuruş yapmaya çalışınız.).

Çapraz ve paralel vuruş

Sabit bir pozisyondan çapraz sahaya ve kenar çizgisine paralel vuruşlar yapınız. Öndeki bacağınızla sağlam bir temel pozisyonu geliştirmek için temas sonrası arkadaki bacağınızı arkada tutunuz.

Ralli

Başlarken beşer puanınız olduğunu kabul ediniz. Ralli esnasında düz duruş kullanmayan oyuncudan bir puan düşünüz (Görsel 4.48.).

Backhand Düz Duruş ile Vuruş Kontrol Listesi

Beceriler	Öğrenci			Öğretmen		
	Yapamıyorum	Kısmen	Yapabiliyorum	Yapamıyor	Kısmen	Yapabiliyor
1.aşama						
2.aşama						
3.aşama						
4.aşama						
Uygulama						

Backhand Düz Duruş İle Vuruşta Sorun Yaşanan Durumlar İçin Çözüm Önerileri

Backhand düz duruş ile vuruşta sorun yaşanan durumlar ve bu durumlara yönelik çözüm önerileri verilmiştir.

Temel duruş

Dengeyle ilgili bir zorluk çekiyorsanız temel duruşunuzu sağlamlaştırmak üzere vuruşun tamamı sırasında öndeki ayağınızı yere basmalısınız.

Düz duruş

Düz duruşla arka çizginin gerisinden, arkadaki ayağınızın hizasından vururken hata payı bırakacak şekilde biraz yüksekten vuruş yapmaya çalışınız.

Güç

Güç kazanmak için fileye doğru adım atınız. Saha kenarına doğru adım atmayınız. Kalçanızın açılabilmesi için fileye doğru adım atınız. Bu size maksimum güç verecektir.

Backhand Kapalı Duruş ile Vuruş

Genelde bu duruşla vuruş yapmayı pek istemeyeceksiniz. Çünkü bu vuruş; kalçanızın fileden tarafa kapalı olmasına yol açar (sırtınızın fileye dönük olması) kalça rotasyonunu zorlaştırır, vuruş ve bitirme (toparlanma) yaparken gücünüzden azami bir şekilde yararlanmanızı zorlaştırır. Ancak geniş bir top vuruşu için koşarken tek ve en iyi çözüm olabilir. Bu nedenle backhand kapalı duruş ile vuruşun öğrenilmesi gerekir.

Kapalı duruşta vuruş yaparken vücudunuzun üst kısmını dik tutmaya çalışınız. Ağırlığınızı ve vücudunuzu hedefe doğru transfer etmeye çalışınız.

Backhand kapalı duruş ile vuruş dört aşamada verilmiştir. Uygulayacağımız aşamalar kendi içerisinde sırasıyla açıklanmıştır.

1. Aşama :

- Top bekleme pozisyonunuzu alınız.
- Raketi çift elle kavrayınız.
- Tercih ettiğiniz raket tutuşuna çeviriniz.
- Geriye doğru raketinizi alma hareketine başlayınız.
- Vücut ağırlığınızı sol ayağınıza veriniz.
- Kalça ve omuzlarınızı fileye yan döndürününüz.
- Raketi omuz yüksekliğine kadar yukarı çekininiz.
- Kol dirsekten hafif bükülmüş olmalıdır (Görsel 4.49.).

2. Aşama :

- Sağ ayağınızla çapraz adımı atınız.
- Sarkaçlama hareketinize başlamak için raket kolunu vücudunuzdan hafifçe uzaklaştırıp kolunuzu uzatınız.
- Kalçanız fileye dönük olacağı için omuzlarınız fileye dönmeyecektir (Görsel 4.50.).

3. Aşama :

- Temas bölgesinde, sağ bacağınızın hafifçe önünde topa vurunuz.
- Doğulu raket tutuş temas bölgesi bel hizası civarında olmalıdır (Görsel 4.51.).

Görsel 4.49. Top bekleme

Görsel 4.50. Vuruşa hazırlık

Görsel 4.51. Topa vuruş

Görsel 4.52. Bitiriş

Görsel 4.53. Backhand kapalı duruş ve vuruş

4. Aşama :

- Tamamlayıcı hareketinizi yapınız.
- Raket kolunu hedefe doğru uzatınız.
- Vücut ağırlığınızı sağ ayağınıza veriniz.
- Kolunuz yaklaşık omuz hizasında olmalıdır.
- Raket başı hedefe ve yere doğru dik durumda olmalıdır (Görsel 4.52.).

Backhand Kapalı Duruş ve Vuruş Uygulaması

Backhand kapalı duruş uygulaması için aşağıda verilen açıklamalara yönelik çalışmaları yapınız.

Yöntem

Dengeyi ve ayak pozisyonunu hissediniz. Servis çizgisinde yerinizi ve pozisyonunuzu alınız. Size top gönderecek bir arkadaşınız veya çalıştırıcınızla uygulamayı yapınız. Sabit bir pozisyondan kapalı duruş ile vuruş yapınız. Bu çalışma sizi ayak pozisyonunuza alışmanızı, vücudunuzun tamamında dengeyi hissetmenizi kolaylaştıracaktır.

Bu yavaşlatılmış çalışma neyi yapıp neyi yapamadığınızı anlamada size yardımcı olacaktır. Kendinizi denetleyebilmeniz için size fırsat verecektir. Ayak hareketi pozisyonunuzu fark etmeye ve tüm vücut dengesini hissetmeye yönelik iyi bir çalışma olacaktır (Görsel 4.53.).

Ralli

Arka çizgide durunuz. Kapalı duruştan geniş toplar gönderen bir arkadaşınızla ralli yapınız. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak dizler bükülü vaziyette daha sağlam bir alçalma pozisyonu geliştirmeye çalışınız.

Çapraz-paralel vuruş

Çalıştırıcınız veya bir arkadaşınız size top göndersin. Koşarken gönderilen toplara kapalı duruşla vurmaya çalışınız. Bu duruştan çapraz vuruşlar ve paralel vuruşlar yapmaya çalışınız. Sonradan paralel vuruşların daha kolay olduğunu göreceksiniz çünkü ağırlık transferiniz bu yönde daha fazladır. Temastan sonra hareketi bitiren adımı atınız ve kendi pozisyonunuza geri dönünüz.

Momentiniz, birden fazla adım almaya zorlayabilir. Bunu dert etmeyiniz. Önemli olan kendi pozisyonunuza geri dönebilmenizdir.

Backhand Kapalı Duruş ile Vuruş Kontrol Listesi

Beceriler	Öğrenci			Öğretmen		
	Yapamıyorum	Kısmen	Yapabiliyorum	Yapamıyor	Kısmen	Yapabiliyor
1.aşama						
2.aşama						
3.aşama						
4.aşama						
Uygulama						

Backhand Kapalı Duruş ve Vuruşta Sorun Yaşanan Durumlar İçin Çözüm Önerileri

Backhand kapalı duruşta sorun yaşanan durumlar ve bu durumlara yönelik çözüm önerileri verilmiştir.

Adım atma

Tamamlama hareketini bitiriniz. Kapalı bir duruş ile vurduğunuzda ağırlığınız hedefinize doğru aktarılmadığı için gücünüz bir ölçüde kısıtlanacaktır. Temastan sonra tamamlayıcı hareketinizi, size hızlı bir adım atabilmenizi sağlayacak şekilde bitirmelisiniz.

Pozisyon

Çabuk durabilmek için adım atınız. Koşarken kapalı bir duruş ile vuruş yapıyorsanız bir veya iki adımda kendi pozisyonunuzu düzeltici bir adım atmalısınız. Bu, rakibinize topu sizden biraz daha uzağa atması için bir hayli fazla zaman verir. Bu nedenle kendi hazır pozisyonunuza mümkün olduğunca çabuk geçmenizi sağlayacak şekilde geri adımlarınızı alınız.

Bazen momentiniz durmanızı engelleyeceği için birden fazla adım almanız gerekebilir. Yine de temastan sonra ne kadar çabuk bir şekilde kendinizi frenlerseniz kendi pozisyonunuza geçmek için daha iyi bir şans yakalayabilirsiniz ve elbette puan kazanma şansını da yakalarsınız.

Duruş

Vücut duruşunuz sağlam olmalıdır. Zayıf bir vücut şekliyle kapalı duruştan vuruş yapmanız pek mümkün değildir. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak vücudunuzun alt kısmında daha sağlam bir temel oluşturunuz. Bu şekilde atışı idare edebileceğiniz bir denge ve vücut duruşu kazanmış olursunuz.

Continental Raket Tutuşu

Bu raket tutuşu, bir zamanlar hemen her vuruşu gerçekleştirmek için oyuncuların tercih ettiği, yaygın bir raket tutuşuydu. Bugünün oyun stilinde yerini korumakla birlikte daha ziyade vole, servis ve smaç vuruşlar için çoğu oyuncunun temel raket tutuşu olarak tercih ettiği bir tutuştur.

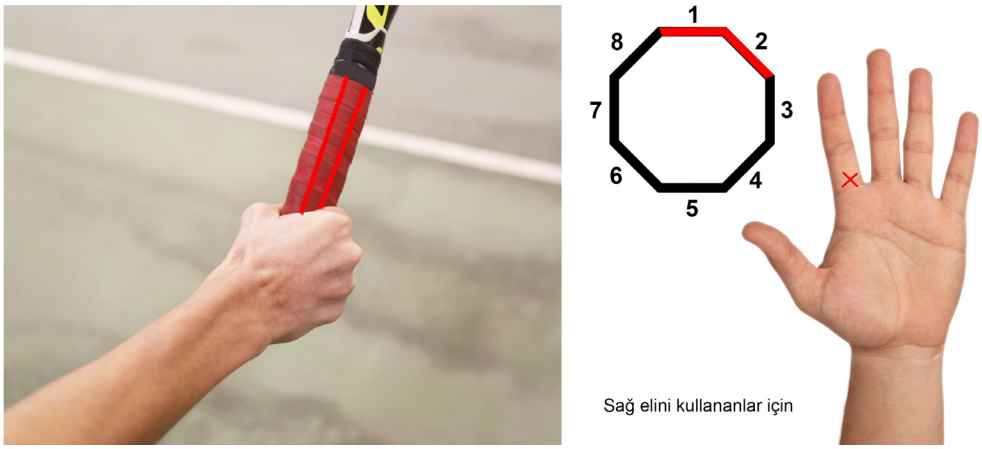
Yarı batılı backhand tutuşu iki aşamada gerçekleşir.

1. Aşama:

- Sağ elini kullanan bir oyuncu iseniz işaret parmağının ilk boğumunu raket sapının ikinci bölgesine koyunuz.
- El ayasındaki tümsek kısım 1-2 nolu bölgeyi destekleyecek şekilde durmalıdır.

2. Aşama:

- Solak bir oyuncu iseniz işaret parmağının ilk boğumu raket sapının ikinci bölgesine koyunuz.
- El ayasındaki tümsek kısım 1-2 nolu bölgeyi destekleyecek şekilde durmalıdır (Görsel 4.54.).



Görsel 4.54. Continental raket tutuşu

Vole

İleri düzeydeki oyunculara voleyi öğretilirken continental raket tutuşu tercih edilir. Çünkü bu tutuş, forehand volelerle backhand volelere veya küt vuruşa geçerken raket tutuşu değişikliği gerektirmez. Oyuncuya bilek gücünü en üst seviyede kullanma şansı verir. En ünlü profesyonel oyuncuların filedeyken tercih ettiği tutuş şeklidir.

Continental Raket Tutuşun Avantajları

- Alçak topları ve uzun topları karşılamada rahattır.
- Fazladan kontrol imkânı verir.
- Fileye doğru geçiş yaparken kolaylık sağlar.
- Servis ve vole bu tutuşla en iyi yapılır.
- Drop shot vuruşunda rahattır.
- Servis sırasında topa dönüş kazandırır.
- Volelerinizle geri dönüşlü top vuruşu yapmak istediğinizde en idealidir.

Continental Raket Tutuşunun Dezavantajları

- Yüksek toplarda etkili değildir.
- Fazladan üstten dönüşlü vuruş oluşturmada etkili değildir.
- Güç kazanmada yetersizdir.
- Önkolda performansınız düşükse, üstten eğrimli vuruşlar ve lob gerektirecek özel vuruşlar için etkili değildir.

4.4. SMAÇ (KÜT)

Rakibin aşırtma vuruşlarına karşı baş üstünden yapılan vuruşlardır. Servis vuruşlarına benzer, ama bu vuruşlardan daha zordur.

Smaç Vurma Tekniği ve Uygulaması

Teniste smaçla ilgili genel kural; birinci bölgeden birinciye, ikinciden ikinciye, üçüncüden de üçüncü bölgeye şeklindedir.

Smaç Vurma Tekniği ve Çeşitleri

Smaçta 3 vuruş tekniği vardır.

El Önü Küt

Topla buluşma düz servisteki gibidir.

El önü smaç üç aşamada verilmiştir. Uygulayacağımız aşamalar kendi içerisinde sırasıyla açıklanmıştır.

Görsel 4.55. El önü küt

1. Aşama :
Geri Alma Fazı

- Satır (continental) tutuş ile raketi kavrayınız.
- Raketi vücudun sağ önüne getiriniz. Geri-yukarıya alınız.
- Ağırlığınızı sağ ayağınıza veriniz.
- Gövdeyi geriye yatırınız. Bu arada göğsü yanlamasına konum almak üzere sağa döndürünüz.
- Sol kol ve omuzu yukarıya kaldırarak arkaya yatışı dengeleyiniz (Görsel 4.55.).

2. Aşama :
Çarpışma Fazı

- Topa vururken gövdeyi eski konumuna döndürünüz ve sağ omuzu sol omuzdan daha yükseğe kaldırınız.
- Topa en yüksek noktada vurmaya çalışınız. Topla temas anında vücut, kol, el tam olarak gergin olmalıdır.
- Ağırlık sol ayağa aktarılmış olmalıdır (Görsel 4.56.).

Görsel 4.56. Çarpışma fazı

3. Aşama :
İzleme Fazı

- Topla çarpışma anında, ön kolu servistekinden daha az sağa döndürünüz. İzleme vücudun sol tarafına doğrudur. Bilek sola doğru bükülür.
- Gövdeyi topu izleyerek öne eğiniz.
- Sol kolu vücudun önünden geçirerek göğüse yaklaştırınız (Görsel 4.57.).

Görsel 4.57. İzleme fazı

Sıçrayarak Smaç

Sıçrayarak smaç dört aşamada verilmiştir. Sırasıyla uygulayacağımız aşamalar kendi içerisinde sırasıyla açıklanmıştır.

1. Aşama :
Topla Buluşma

- Raketi arkanızdan yukarıya-öne doğru ivmeleyiniz.
- Topla buluşma tam tepenizde veya biraz önünüzde olmalıdır.
- Raket yüzünü, topun uçuş yönüne dikey getirmelisiniz.

2. Aşama :
Geri Alma Fazı

- Raket tutuşunuz el arkası olmalıdır.
- Geri almayı servisin tersine vücudun önünden sağa-arkaya-yukarıya alınız.
- Ağırlığınızı sağ ayakta toplayınız. Bu ayak geridedir.
- Sol yukarıya doğru geriliniz. Bu sayede denge ve geriye sallanma sağlanır.

3. Aşama :
Vuruş Fazı

- Sağ ayağınızı şiddetle itiniz.
- Raketinizi kangalın en alçak bölgesine doğru sallayınız. Bunu çok hızlı yapınız.
- Topla çarpışma noktasına doğru kolunuzu geriniz. Kol ve bilek burada topla buluşmalıdır.
- Gövdeyi öne doğru çeviriniz.
- Topa en yüksek noktada vurunuz.

4. Aşama :
Vuruşu İzleme

- Topla çarpışma noktasında çarpıştıktan sonra ön kolu sağa çeviriniz. İzleme vücudun sol tarafında biter. Bileğin sağa bükülmesi çok azdır.
- Sol ayak üzerine düşünüz. Sağ ayak topun gittiği yönü kalkık olarak gösterir.
- Sol kolu vücudun önünden geriye doğru çekiniz.

El arkası Smaç

El arkası smaç iki aşamada verilmiştir. Sırasıyla uygulayacağımız aşamalar kendi içerisinde açıklanmıştır.

1. Aşama :
Topla Buluşma

• Raketi keskin olarak yukarı-ileri ivmeleyiniz.

2. Aşama :
Vuruşu İzleme

• Sert bir bilek ve gergin bir kolla sallayış hareketini bitiriniz. Bu, vuruş çok az bir momentum ile yapıldı demektir.
• Gövdeyi atış yönüne doğru çevirmeliyiz. Bu, vuruş anında gövdenin çevrilmiş olduğunu ifade eder.

El Arkası Kütte Olası Hatalar

El arkası smaçta sorun yaşanan durumlar ve bu durumlara yönelik çözüm önerileri verilmiştir.

Geri Alma Fazı

• El önü kavrayışı ile raketi tutmak, topla en yüksek yerde buluşmanızı olanaksız kılar ve bileğin kullanılmasını olumsuz etkiler.
•Gövdeyi döndürmemek; geri alma hareketini kısaltır, momentumu azaltır, sporcu topa çok alçak noktada vurmak zorunda kalır.
•Raketi sol omuz gerisine getirmek, geri almayı çok uzatır ve hareketi kontrol etmenizi zorlaştırır. Bu yüzden vuruşta sakatlıklar oluşabilir.

Vuruş Fazı

• Çarpma hareketinin momentumunun az olması durumunda ön kol gevşek olarak yeteri kadar aşağıya sarkmaz, raketin vuruş ivmesi sınırlı olur.
• Raket tutan kolun ve vücudun pozisyonu eksik olursa, topa çarpma azalmış momentum ile gerçekleşir. Topa en yüksek yerde vuramazsınız.
• Üst gövdeyi atış yönüne çevirmek, vuruş fazında raketi sağ tarafa kaydırır. Bu durumda raket yüzünü topa çarptırmak için ön kolu çevirmek gerekir.
• Temel harekette bilek hareketini az kullanmak veya hiç kullanmamak raket ivmesinin yeteri kadar etkili olmasını engeller. Bu durumda topa hızlı vurulamaz.

Vuruşun İzleme Fazı

• Kolun sert bir bilek vuruşu ile sallanması, topa çok az momentum ile vurmuş olmak demektir.
• Gövdeyi atış yönüne çevirmek, vuruşu gövdeyi çevirerek yapmak demektir.

4.5. SERVİS

Yeni başlayan oyuncular için tam bir servis hareketini gerçekleştirmek her zaman kolay değildir. Yeni başlayanlar için servisi kolay bir hâle getirmek çok önemlidir. Bu nedenle de tenise yeni başlayanlar sarkaçlama hareketini basitleştiren daha kısa bir hareketle çalışmalıdır. Bu sporcuların güçlerini yeterince kontrol altına almalarını sağlayan batılı forehand tutuşu kullanmaları daha rahattır.

Servis Tekniği

Serviste dikkat edilmesi gereken noktalar

• İyi dengelenmiş bir hazırlanma duruşunuz olmalıdır.
• Kontrollü bir atış yapmalısınız.
• Tutarlılık, uyum ve yoğunlaşabilme açısından atış ve vuruşta ritim geliştirmelisiniz.
• Daha kısa ve geriye doğru çekme hareketi kullanmalısınız.

Her bir temel hareketi aynı anda çalışmaktansa bölüm bölüm çalışma yapmanız önerilir.

Serviste Dikkat Edilmesi Gereken Konulara Yönelik Öneriler

1. Birinci servislerinizde yüksek bir yüzde elde etmeye çalışınız. Rakiplerinizin çoğu ilk servis vuruşuna karşı gerçek anlamda bir atak geliştiremezler.
2. Topu havaya birden fırlatmayın. En az vücut hareketiyle ve rahat bir şekilde topu atınız.
3. Güç, servis atanın servis esnasında vücudunu aşırı zorlamasıyla ortaya çıkmaz. Servisin tekniğine uygun ve doğru kullanılmasıyla açığa çıkar.
4. Güç, yeteneğinize göre tutarlılık gösteren vuruşlarla ve bu vuruşları bitirme hareketinizle doğar.
5. Başlama vuruşu yapacak olan, topa vuruşunu yapar ve raketiyle topun gittiği yöne doğru tamamlama hareketini gerçekleştirir. Ne yazık ki başlama vuruşu yapan birçok tenisçi servislerinde yalnızca tek bir kol hareketiyle vuruş yapar. Yanlış bir şekilde de öndeki ayak olduğu yerde kalır ve arkadaki ayak adım alır.

Servis her şeyden önce etkili bir silah olabilir ama bunu başarabilmek için çok fazla çalışma yapmak gerekir. Çeşitli top dönüşleri ve güç kademeleri kullanarak tenis sahasında hem sağ servis kutusunda (avantaj sahası), hem de sol servis kutusundaki (berabere sahası) her noktada servisinizi etkili bir hâle getirebilirsiniz.

Servisinizi sürekli değiştirip çeşitlilik kazandırmakla rakibinizin ritmini, oyun şeklini bozabilirsiniz.

Servislerinizde hep aynı vuruşu kullanmayı planlıyorsanız da soğukkanlılığınızı korumalı, kendinize güvenmeli, havanızı yansıtmalı ve olumlu bir tavır takınmalısınız.

Servis Nasıl Kontrol Altına Alınır?

Doğru servis tekniğini öğrenmek için en önemli ve en öncelikli konu tutuştur (grip). Oyunları gelişme aşamasında olan sporculara daha ziyade doğulu forehand tutuş ile başlamaları tavsiye edilir. Bu tutuş, oyuncuların temel servis hareketlerini öğrenirken oyuncunun bileğine ilave bir destek verir.

Mükemmel servis için mükemmel kavrama sağlayınız. Gelişme kaydettikçe ilk servisleriniz için satır / doğulu (contınental / doğulu forehand) tutuşa geçmelisiniz. İkinci servisler için de zayıf bir doğulu backhande kayan satır tutuşa (Continental) geçiş yapmalısınız. Satır tutuş orta ve ileri düzey tenisçiler için daha çok tercih edilmelidir. Çünkü bu tutuş tenisçilerin raket hızından maksimum ve en elverişli şekilde yararlanmasına olanak tanır. Servis ve voleyi tercih edenlerdenseniz serviste satır tutuş size fileye yaklaşırken tutuş pozisyonunu değiştirme zorluğu yaşatmaz.

Doğulu Forehand Tutuşu

Bu tutuş şeklinin yerini belirlemek için işaret parmağınızın birinci boğumunu raket sapının 3. bölgesine getiriniz ve el ayanızın tümsek kısmını 2–3. bölgeyi destekleyecek şekilde dayayınız.

Satır Tutuş (Continental Tutuş)

Bu tutuşun yerini saptamak için işaret parmağınızın ilk boğumunu raket sapında 2. bölgeye, el ayanızın tümsek kısmını da 1–2. bölgeye gelecek şekilde dayamalısınız. Satır tutuşla odaklandığınız hedef, kuvvetinizi servis kutusuna aktarmak yerine temas noktasına doğru yönlendirmeye çalışmaktır. Yukarı ve dışa doğru vuruş yapmak ve topu kort içine düşürebilmek amacıyla topu yukarı atar atmaz tüm kol gücüyle teması sağlamak temel ilkeniz olmalıdır.

Servis Atışında Hazırlanma Duruşu, Atışı ve Uygulaması

Hazırlanma Duruşu

Görsel 4.58. Servise hazırlanma

Büyük tenis oyuncusu John McEnroe'nunki (Jon Mekenro) de dâhil çok çeşitli hazırlanma duruşları vardır. John McEnroe seyircilere doğru topu atacakmış gibi bir duruşla servise hazırlanan bir tenisçiydi (Görsel 4.58.).

Ağırlığınız öndeki ya da arkadaki ayağınızda olabilir.

Sakin, rahat ve doğal bir (hazır-ol) duruşa geçiniz. İyi bir denge için ayaklarınızı omuz genişliğinde açarak pozisyonunuzu alınız. Öndeki ayağınızı kort arka çizgisine 45° açı yapacak şekilde koyunuz ve arkadaki ayağınızı da çizgiye paralel olacak şekilde yerleştiriniz. Tekler oyunuysa kort arka çizgisinde belirlenen orta işaretine yakın durunuz.

Kollarınızı ve raketinizi bel hizasında tutunuz. Raketi tutan elinizin rahatlaması için diğer elinizle beraber raketi sallayınız. Başınızı ve raketinizi hedeflediğiniz noktaya sabitleyiniz. Vücut ağırlığınızın rahatça ayaklarınıza eşit bir şekilde dağılmasını sağlayınız.

Bazı oyuncular ağırlıklarını önce öne sonra da arkadaki ayak üzerine vererek başlarken bazıları bunu eşit şekilde dağıtmayı tercih eder. Tek yönlü bir hareket daha az vücut hareketi ve gelişmiş bir top atışı sağlayacağından başlangıç ve orta düzey oyuncuları ağırlıklarını arkadaki ayak üzerine verirler. Öndeki ayağa ağırlığı vermek doğal bir sallanma hareketini de beraberinde getirir.

Görsel 4.59. Topu atma

Atış (Topu atmak)

Topun ve raketin birlikte hareket etmesini sağlayan kendinize özgü bir yöntem bulmanız gereklidir. Her çeşit atışı deneyiniz ama servisteki altın kuralı unutmayınız: "Size iyi bir atış imkânı veren bir nokta bulursanız topu her zaman bu noktaya atınız."

Topu parmaklarınızla hafif gevşek tutunuz ve kolunuzu tamamen yukarı kaldırınız. Kol bu şekilde gergin, topu tutan parmaklarınız da yukarı bakarken topu yukarı atınız.

Düz bir servis için topu öndeki ayağınızın az önünde ve sağına doğru tutun. Kesik servis için, topu birazcık daha sağa kaydırmalısınız. Dönüşlü bir servis için de topu öndeki ayağınızın hafifçe arkasına ve soluna doğru atmalısınız.

Aslında bütün servislerinizde topunuzun atışına küçük değişiklikler eklemekten ibaret olan bu stratejiler, rakibinizin hangi servis atışının geldiğini anlamasını da zorlaştıracaktır (Görsel 4.59.).

Atış Yapan Kolun Duruşu

Topu yukarı attıktan sonra atışı yapan kolunuzun topu gösterecek şekilde kalması yerinde bir harekettir. Çünkü kolun yukarıda gergin hâlde kalışı daha fazla bir güç kazandırır ve daha az vuruş kaçırırsınız.

Servis Atışında Ayak Hareketleri

Servis için önerilen iki türlü ayak hareketi vardır. Bunlar, çaprazlama ve hamle yapma yöntemidir. Birini diğerine tercih etmek sorun değildir. Ancak yeni başlayanlar için çaprazlama yöntemini anlamak daha kolaydır.

İlerleme kaydettikçe harekete yeni ilaveler yapmak mümkündür.

Çaprazlama Yöntemi:

Bu yöntemle öndeki ayağınız sizin parmak uçlarınızda yükselmeniz haricinde yere basar. Arkadaki ayağınız, öndeki ayağınızın arkaya doğru verdiği ağırlığı karşılamalıdır. Sahaya adım atıncaya kadar asıl pozisyonda kalmalıdır.

Hamle Yapma Yöntemi:

Oyuncu servis hareketini geliştirmek için çalışmaya başladıysa mukavemeti artacaktır. Servis çalışmasına daha çok zaman ayıran ve bacaklarını eş güdümlü olarak kullanabilen oyuncular servis atışlarında ve vuruşlarında önemli gelişmeler kaydederler.

Hamle yapma yöntemiyle topu attığınızda arkadaki ayağınızı öndeki ayağın hemen arkasından hareket ettiriniz. Dizler bükülü vaziyette bir yarı çömelme pozisyonu alınız. Sonra da yerden 10-15 cm yukarı sıçrayacağınızdan bacaklarınızın tamamen düz bir pozisyona geçtiğini hissediniz.

Servis Atışında Sarkaçlama Tekniği

Profesyonel turnuvalarda başarılı servisler atan oyuncuların hemen hepsi birbirine çok benzeyen bir tekniği kullanır. Atış için vücutlarını hazırlarlar ve topu yukarı atarlar. Bu oyuncular sadece yukarı doğru gidecek bir atış yapacakmış gibi kendileriyle bir açı oluştururlar.

Şimdi kendinizi raketin topla temas edeceği noktaya doğru kaldırma hazırlığı yaparken düşününüz. Bu teknikle bileğinizi güç kaynağı olacak şekilde tutarken, vücut ağırlığınızı kullanıp saha içine doğru gidiniz (Görsel 4.60.).

Görsel 4.60. Topa vuruş

Zamanlama

Atışınızın yüksekliğine bağlı olarak uygun bir zamanlama ve ritim geliştiriniz. Bu, topu bıraktığınızda içinizden "atış" topun raketle temasında da "vuruş" diyebilmenize yardımcı olur. Ayrıca size tempo kazandırır.

Her oyuncunun kendine göre bir rahatlık bölgesi olmalıdır. Başka servis hareketlerini birebir taklit etmeyiniz. Kendi tarzınızı geliştirmeye çalışınız. Kendi stiliniz sıra dışı bulunsa bile size uyuyorsa onu kullanınız. Klasik servis tarzlarına uymayan veya bunları takip etmeyen değişik tenisçiler mutlaka olacaktır.

Servis Atışında Top Dönüşlerindeki Değişkenler

Servis Değişkenleri Ve Temas Noktaları

Temas noktası, başarılı bir servisi kontrol etmek için gerekli olan ardışık hareket dizisinin yalnızca bir parçasıdır. Temas noktasını değiştirerek farklı tipte servisler elde edebilirsiniz. Çalıştırıcıların çoğu temas noktalarını saat yönündeki sayılarla karşılaştırmayı tercih eder. Bunun anlaşılması oyuncular tarafından da kolay bulunmaktadır.

Üstten Eğirimli (Dönüşlü) Toplar	: 12 ve 1 arası
Kesik Vuruşlu- Geriye Dönüşlü Toplar	: 2 ve 3 arası
Düz Vuruşlu- Dönüşsüz Toplar	: 12
Falsolu Vurma-Falsolu İtme	: 1

Dönüşlü Toplarla Vuruş

Düz ve kesik servisi gerçekleştirmek rakibinizin dengesinin bozulmasını sağlar. Servisinizde top dönüşleri (spins) uygulamak topu kontrol etmenizi kolaylaştırır, oyununuzda servislerle önemli bir yüzde yapmanızı sağlar.

Düz Servis

Düz servis, topun arka tarafına doğrudan temas eden raket yüzüyle yapılan vuruştur. Bu teknikte dönüş yaptıran servislere nazaran daha hızlı vuruş yapılır. Doğru bir şekilde uygulandığında servis atana puan getirir. Zayıf olursa top rakip tarafından geri çevrilir. Düz servis ile ilgili en önemli nokta çok güçlük yaratması ve kontrolü azaltmasıdır.

Kesik Servis

Bu serviste topun sağ üst kısmına vurarak temas sağlanır. Atış servis oyuncusunun hafifçe sağından ve önünde olacak şekilde hesaplanmalıdır. Kesik vuruş, düz servise göre oyuncuya daha fazla kontrol olanağı verir.

Görsel 4.61. Servis vuruşu

Ağır Falsolu Servis

Serviste raket yüzü, soldan sağa doğru yapılan bir bilek hareketiyle topun arka kısmına dokunulduğu zaman oluşur. Atış, başınızın hemen hemen sağ üst kısmından yapılmalıdır. Böylece çok az bir hata payı bırakarak fileyi yeterince net görmenizi sağlayacaktır. Yukarı doğru çekme hareketi, atış için yukarı doğru uzanılan servis hareketinin sonucu ortaya çıkar. Bu hareketin uygulanmasında aşağıdaki uyarılar size yardımcı olacaktır.

Servis Atışında Raketi Yukarı Doğru Çekme Hareketi ve Temas

1. Topa doğru vurmak için kolunuzu ve raketinizi iyice uzatıp
uzatmadığınızdan emin olunuz.

2. Hızı arttırmak üzere elinizi raketten çok daha hızlı hareket etirmelisiniz.

3. Raketi yukarı doğru çekme sırasında servis hareketi topu fırlatan bir beyzbol atıcısınınkiyle neredeyse aynı olmalıdır.

Bu hareketi çalışmak için en mükemmel alıştırma (özellikle de hiç beyzbol oynamamış olanlar için) bir arkadaşınızla top yakalamaca oynamaktır. Topu atma hareketinin servis hareketiyle neredeyse aynı olduğunu göreceksiniz. Üstelik böyle bir oyunla idman yapmak daha doğal ve eğlenceli olacaktır (Görsel 4.61.).

Temas

Rahatlayınız ve raket başının temas anında süratinin artmasını sağlayınız. Kolunuz ve raketiniz tamamıyla gerilmiş durumda iken topla temas ederken raketinizin başının yukarı doğru hareketine devam ettiğini varsayınız.

- Düz servisler için temas, top merkezinin hemen arkasından olmalıdır.
- Kesik servisler topun kenarından olmalıdır.
- Dönüşlü veya falsolu servisler için temas, topun arka tarafına üstten olmalıdır.

Tamamlama hareketi

Tamamlama hareketi, vuruş sonrası kolun topun gittiği yönü izlemesi ve sonrasında vücuda doğru dönmesidir.

Tamamlama hareketi servisi bitirdiğinizde sizin saha içine ilerlemenizi sağlamalıdır. Tamamlama hareketiniz, hangi ayağınız üstüne bastığınıza ve dönüşlü servisi güç kullanılan bir servise dönüştürdüğünüzde ayağı değiştirmenize bağlı olarak değişir. Hareketinizi sürdürürken ağırlığınızın büyük bir bölümünü öndeki ayağınıza verdiğiniz için topa sert bir şekilde vurmanız, her iki ayağınızın da yerden kesilmesi demektir. Bu, ilk önce öndeki ayağınızla yere basacaksınız anlamına gelir.

Servis Atışında Tamamlama Hareketi

Temas sonrası kolunuzun yukarı ve dışa doğru harekete devam etmesini sağlayınız. Raket başının ve vuruş yaptığınız kolunuzun aşağıda ve vuruş yönünün çaprazında olmasını sağlayınız. Raket başının (kolunuz ve dirseğinizin değil) aşağı doğru gitmesini sağlayınız. Kol ve dirseğinizin raket başının aşağı doğru salınımını takip ettiriniz (Görsel 4.62.).

Görsel 4.62. Servisi bitiriş

Ağırlık dağılımınız bütün servis hareketlerinizle eş zamanlı ise tamamlayıcı hareketiniz sizi arka servis sahası içine taşıyacaktır. Servis ve vole yapmıyor olsanız bile arkadaki ayağınız ve vücudunuzun asıl yüklendiğiniz tarafı daima oyun sahasına doğru ilerlemelidir.

Kendiniz için en uygun hareketi belirlemek çok kolaydır. Aşama aşama çalışmanız gereken bireysel hareketler ve hedef alanlar, noktalar için yapmanız gereken hareketlere kendinizi alıştırabilirsiniz.

Klasik servisin kısaltılmış hâlini kullanınız. Arka çizgide yerinizi alınız. Raketinizi arkanıza doğru çekiniz ve ağırlığınızı öndeki ayağınıza veriniz. Topunuzu atınız ve raketin, yönüne doğru sarkaçlama hareketini yapınız.

Aceleyle tüm gücünüzü harcayacak şekilde başlamayınız. Güç kazandırmak veya tam bir servis hareketi yapmak, sonradan yapılacak işlerdir. Şimdilik yapacağınız en önemli iş kendi servisiniz için en uygun tempoyu ve zamanlamayı yakalamaktır.

Farklı Servis Teknikleri

Düz Servis

Düz servis en temel servisinizdir. Bu serviste top dümdüz gider ve sonucu da sürpriz değildir. Orta ve ileri düzey oyuncular hız ve güç için düz servisi kullanırlar. Bu servisi kullanmakla daha gelişmiş servislere bir hazırlık yapılabilir. Arka çizgide yerinize geçiniz, topu yukarı atınız ve vuruşu tamamlayınız.

Düz servisin değeri, taşıdığı hız ve güçten gelir. Ancak hızın ve gücün artışı topun kontrolünü zorlaştıracaktır. Bu yüzden de düz servis çok güvenilir bir servis olmayabilir.

Düz servis dört aşamada verilmiştir. Sırasıyla uygulayacağımız aşamalar kendi içerisinde açıklanmıştır.

Görsel 4.63. Servise hazırlık

Görsel 4.64. Topu atış

Görsel 4.65. Topa vuruş

Görsel 4.66. Bitiriş

1. Aşama :

- Arka çizgide yerinizi alınız.
- Ayaklar kalça hizasından biraz daha açık olmalıdır.
- Sol ayağı arka çizgiye 45°lik açıyla yerleştiriniz.
- Sağ ayak arka çizgiye paralel durmalıdır.
- Ellerinizi bel hizası civarında tutunuz.
- Raketinizi doğulu tutuş ile kavrayınız.
- Topu gevşekçe avuç içinde tutunuz (Görsel 4.63.).

2. Aşama :

- Top elinizin içini görecek şekilde kolunuzu aşağı indiriniz.
- Raketinizi arkanıza doğru çekiniz.
- Ağırlığınızı sağ ayağa aktarınız.
- Geriye çekme hareketinin sonunda topu yukarı atınız.
- Atış yapan kolunuz tamamıyla yukarı uzanmış hâlde olmalı ve parmaklar yukarı bakmalıdır (Görsel 4.64.).

3. Aşama :

- Öne doğru sarkaçlama hareketi ile başlayınız.
- Ağırlığınızı sol ayağınıza veriniz.
- Sağ kalça ve omuz topa dönük olmalıdır.
- Temas için hızlıca bilek hareketini yapınız.
- Topa, ulaşabileceğiniz en yüksek seviyede vurunuz (Görsel 4.65.).

4. Aşama :

- Tamamlama hareketini yapınız.
- Raket başının kolunuzu aşağı indirmesini ve vücudunuza çapraz durmasını sağlayınız.
- Sağ ayağınızı ileri-öne doğru bitirme hareketi için atınız.
- Saha içine girmiş olmalısınız (Görsel 4.66.).

Düz Serviste Beceri Uygulaması :

Düz servis uygulaması için aşağıda verilen açıklamalara yönelik çalışmaları yapınız.

Raket hızı

Servis çizgisinin birkaç cm arkasında pozisyonunuzu alınız. Düz servis hareketinizi kullanarak kutuya vuruş çalışınız. Raket hızını arttırarak çalışmaya devam ediniz.

Hedefe Vuruş

İstenen hedeflere başlangıç vuruşu çalışınız. Yukarıdaki çalışmayı farklı servis noktalarına, hedef bölgelerine yapmaya devam ederek çalışmayı sürdürünüz.

Düz servis

Arka çizgide pozisyonunuzu alınız. Temas ve sonrasında sol ayağı sabit tutunuz ve topu atınız. Temasta zorlamadan etkili bir servis yapabilirsiniz. Servisiniz tamamen kas gücüne dayandığında ve zorlama olduğunda güç kaybına uğrarsınız.

Raket yüzünün topun arkasıyla doğrudan temas etmesine özen gösteriniz. %75 güç oranıyla hedefe yönelik servis çalışınız.

Birinci servisinizde küçük bir kesmeyi dikkate alabilirsiniz. Saatte 120 km hızla bir vuruş yapıyorsanız ilk servislerin %30 unu içerde sayabilirsiniz.

Düz Servis Kontrol Listesi

Beceriler	Öğrenci			Öğretmen		
	Yapamıyorum	Kısmen	Yapabiliyorum	Yapamıyor	Kısmen	Yapabiliyor
1.aşama						
2.aşama						
3.aşama						
4.aşama						
Uygulama						

Düz Serviste Sorun Yaşanan Durumlar İçin Çözüm Önerileri

Düz serviste sorun yaşanan durumlar ve bu durumlara yönelik çözüm önerileri verilmiştir.

Kusursuz bir atış

Çoğu oyuncu, topu değişik taraflardan atmak mümkün olduğundan düz servis vuruşunda sorun yaşar.

Topu hafifçe raketi tuttuğunuz tarafa, ağırlığınızı vermediğiniz ayağınızın yaklaşık bir ayak kadar önüne atınız.

Düz servis

Oyuncular, sıkça düz servis vuruşu yapmaya çalışırlar. Temas noktanızın size bakan büyük bir saatin üzerindeki 12 sayısına vurma noktası olduğunu düşününüz ve doğrudan topun arkasına vurunuz.

Topa uzanma

Oyuncular topa genellikle çok alçak bir seviyedeyken temas ederler. Bu da azami güç kullanımını zorlaştırır.

Topu biraz daha yükseğe atınız ve raket başına ivme kazandırarak topa uzanınız.

Falsolu Servis

Topun servis sahasına indiğinde beklenmedik şekilde sıçramasına veya yön değiştirmesine yol açan ağır dönüşlü bir servistir.

Bu servis oyuna hızlı girmenizi sağlar. Rakibinizin yüksek top atmasına sebep olur. Topun sekmesi, düz serviste olduğu gibi kolayca anlaşılmaz. Oyuncuların topun hareketine dair tahminde bulunmalarını gerektirir. Bu servisi doğru kullanırsanız topun geri çevrilmesini beklemezsiniz. Servisin kuruluşu düz servis gibidir ancak temas noktası farklıdır.

Falsolu servis kullanımı oyuncunun isteğine bağlıdır. Bazı oyuncular falsolu servis kullanmayı sever, bazıları da sevmez. Sonuçta her oyuncunun bu başlama vuruşunu nasıl yapacağını da bilmesi gereklidir.

Falsolu servis dört aşamada verilmiştir. Uygulayacağımız aşamalar kendi içerisinde sırasıyla açıklanmıştır.

1. Aşama :

- Arka çizgide yerinizi alınız.
- Ayaklarınızı kalça hizasından biraz daha geniş şekilde açınız.
- Sol ayağınızı arka çizgiye 45° açı yapacak durumda olacaktır.
- Sağ ayak arka çizgiye paralel vaziyette durmalıdır.
- Elleri bel hizasına yakın tutunuz.
- Raketi satır tutuş ile kavrayınız.
- Topu hafif gevşek bir şekilde parmak uçlarında tutunuz.

2. Aşama :

- Top el içini görecek şekilde, kolunuzu aşağı indiriniz.
- Raketi arkaya doğru çekiniz.
- Ağırlığınızı sağ ayağınıza veriniz.
- Raketi geriye alma hareketi sonunda topu atınız.
- Kolunuz atış sırasında tamamen gergin, yukarı doğru uzanmış, parmak uçlarınız yukarıyı gösterecek biçimde olmalıdır.

3. Aşama :

- Öne doğru sarkaçlama hareketi ile başlayınız.
- Ağırlığınızı sol ayağınıza veriniz.
- Sağ kalçanız ve omzunuz topa dönmüş olmalıdır.
- Bilek hareketiyle temasa ilerleyiniz.
- Top ulaşabileceğiniz en üst noktasındayken vuruşunuzu yapınız.
- Bileğiniz soldan sağa doğru hareketini tamamlarken raket yüzünün topa çapraz bir şekilde vurmasını sağlayınız.

4. Aşama :

- Tamamlama hareketini yapınız.
- Raket tutan kolunuzun vücudunuza çapraz durmasını sağlayınız.
- Bitirme hareketiniz için sağ ayakla ileri adım atınız.
- Saha içinde kalınız.

Falsolu Serviste Beceri Uygulaması:

Falsolu servis uygulaması için aşağıda verilen açıklamalara yönelik çalışmaları yapınız.

Raket hızı

Servis çizgisinin birkaç ayak gerisine göre kendinizi ayarlayınız. Düz servis hareketinizi kullanarak kutuya vuruşlar yapınız. Raket hızınızı arttırıcı çalışmalar yapınız.

Hedefe vuruş

Hedeflere başlangıç vuruşları çalışınız. Yukarıdaki çalışmayı farklı hedef noktalarına uygulayarak çalışınız.

Falsolu Servis Kontrol Listesi

Beceriler	Öğrenci			Öğretmen		
	Yapamıyorum	Kısmen	Yapabiliyorum	Yapamıyor	Kısmen	Yapabiliyor
1.aşama						
2.aşama						
3.aşama						
4.aşama						
Uygulama						

Falsolu Serviste Sorun Yaşanan Durumlar İçin Çözüm Önerileri

Falsolu serviste sorun yaşanan durumlar ve bu durumlara yönelik çözüm önerileri verilmiştir.

Denge

Dengenizin bozulmasını istemiyorsanız atışınızı sağa doğru yapınız. Servis sırasında dengeniz zayıflayıp bozuluyorsa atışınızı büyük ihtimalle sola ve arkanıza doğru yapıyorsunuz demektir. Topu saat 1'e denk gelecek şekilde atmalısınız.

Hız

Topa falso kazandırmakta zorlanıyorsanız hafif eğilerek soldan sağa vuruşlar yapınız ve bacaklarınızı kullandığınızdan emin olunuz. Raket başını tam anlamıyla hızlandırıp ivme kazandırınız.

Kesik Servis

Kesme ile başlama vuruşu yaparsanız top daha az zıplar, hız kaybeder ve spinlerde olduğu gibi aynı doğrultudaki rakibinizden kavis yaparak uzaklaşır.

Topun nerede eğrileceğini tahmin etmeyi ve hatta bunu kontrol etmeyi öğrenebilirsiniz. Vuruş pozisyonunuzu alınız, raketinizi kaldırınız ve topun dış kenarındaki ucundan vuruş yapınız.

Kesme ile başlangıç vuruşu yapmak, düz servise nazaran size daha çok kontrol olanağı verir ancak gücünüzü azaltır.

Düz servis dört aşamada verilmiştir. Uygulanacak aşamalar kendi içerisinde sırasıyla açıklanmıştır.

1. Aşama :

- Arka çizgide yerinizi alınız.
- Ayaklarınızı kalça hizasından biraz daha geniş bir şekilde açınız.
- Sol ayağınız arka çizgiye 45°lik bir açıyla durmalıdır.
- Sağ ayak arka çizgiye paralel durmalıdır.
- Ellerinizi bel hizasına yakın tutunuz.
- Raketi batılı veya satır tutuşlarından biriyle kavrayınız.
- Topu parmak uçlarıyla gevşek bir şekilde tutunuz.

2. Aşama :

- Top avuç içini görecek şekilde, kolunuzu hafifçe aşağı indiriniz.
- Raketinizi geriye doğru çekiniz.
- Ağırlığınızı sol ayağınıza veriniz.
- Geriye doğru raketi çekme hareketi sonunda topu atınız.
- Atış kolu gergin, yukarı uzanmış, parmak uçları da yukarı bakar durumda olmalıdır.
- Topu sol ayağınızın önüne ve sağ tarafınıza doğru tutarak hizalayınız.

3. Aşama :

- Yukarı doğru çekme hareketi ile başlayınız.
- Ağırlığınızı sol ayağa veriniz.
- Sağ omuz ve kalça topa dönük olmalıdır.
- Temas için bilek hareketini hızlıca yapınız.
- Top ulaşabileceğiniz en üst noktadayken vuruş hareketini yapınız.
- Vuruşu topun üst kısmından yapınız, raketinizle topun üst kısmına sağdan sola doğru vurunuz.

4. Aşama :

- Tamamlama hareketini yapınız.
- Raket başının kolunuzu aşağı indirmesini engelleyiniz. Vücudunuzun doğru duruş almasını sağlayınız.
- Hareketi bitirmek için sağ ayağınızla ileri adım atınız.
- Artık saha içine girmiş olmalısınız.

Kesik Serviste Beceri Uygulaması

Kesik servis uygulaması için aşağıda verilen açıklamalara yönelik çalışmaları yapınız.

Hedeflere doğru başlama vuruşu

Servis çizgisinde pozisyon alınız. Belirlediğiniz noktalara kesik servis çalışınız. Saat 2 yönündeki topla temas çalışması yapınız. Topla teması esnasında raket başına ivme kazandırmaya çalışınız.

Servisi gizleme

Arka çizgide pozisyonunuzu alınız. Belirlemiş olduğunuz hedeflere kesik servisler gönderiniz. Ardından servisin saat 2 - 3 arası yönünde gidişini izlemek için atışı aynı noktada tutmaya devam ediniz sonrasında kesik servisin geldiği düz bir servis vuruşu yapmaya çalışınız.

Kesik serviste vuruş

Arka çizgide duruşunuzu ayarlayınız. Temas sırasında kolunuzu ve raketinizi tamamen yukarı uzatmış hâldeyken kesik vuruşlar yapmaya çalışınız. Kolunuz ve dirseğiniz değil, raket başının aşağı doğru çekme hareketine geçmesini sağlayınız. Kol ve dirseğiniz, raket başını aşağı doğru inişte takip etmelidir.

Kesik Servis Kontrol Listesi

Beceriler	Öğrenci			Öğretmen		
	Yapamıyorum	Kısmen	Yapabiliyorum	Yapamıyor	Kısmen	Yapabiliyor
1.aşama						
2.aşama						
3.aşama						
4.aşama						
Uygulama						

Kesik Serviste Sorun Yaşanan Durumlar İçin Çözüm Önerileri

Kesik serviste sorun yaşanan durumlar ve durumlara yönelik çözüm önerileri verilmiştir.

Saat 2 teması

Oyuncuların birçoğu kesik servis vuruşu yaparken topu çok fazla sağa atar. Bu da topun hem çok dönüşlü olmasına (spin) hem de yüksekte kalmasına neden olur. Topu hafif bir şekilde öne ve biraz da sağa atarsanız saat 2-3 arası temasını rahatça yakalayabilirsiniz.

Kesik serviste duruşunuz

Birçok oyuncu kesme servis vuruşunda pozisyon almada başarılı olamaz. Bu başarısızlık rakibin forehandine servis göndermelerine sebep olur. Daha iyi bir sonuç için kesme vuruşunuzu karşılayanın forehandine göre ayarlayıp backhandine göndererek yapabilirsiniz. Böylece rakibinizi sıkıştırabilirsiniz.

4. ÜNİTE DEĞERLENDİRME

Aşağıda verilen raketle ilgili soruları cevaplayınız.

1. Raket sapının bölümleri nelerdir? Verilen boşluklara yazınız.

1- ..... bölümü

2- ..... bölüm

3- ..... bölüm

4- ..... bölüm

5- ..... bölümü

6- ..... bölüm

7- ..... bölüm

8- ..... bölüm

2. Raket sapının her bir kenarına ne ad verilir? Yazınız.

3. Raket tutuş şekilleri nelerdir? Aşağıda tabloda bulunan boşluklara yazınız.

4. Aşağıdaki görsellerde verilen raket tutuşlarının isimlerini ilgili şeklin altına yazınız.

.....

.....

.....

ÜNİTE DEĞERLENDİRME 1. ÜNİTE CEVAP ANAHTARI

1. Bir saati dörde bölerek 15, 30, 40, 60 çerçevesinde oluşturulmuştur.

2. Bu oyun 1875' ten sonra standartta raket ve toplarla oynanmaya başlandı.

3. Grand Slam Turnuvaları 5 set üzerinden oynanır.

4. Uluslararası Tenis Federasyonu (ITF)

5. Türkiye Tenis Federasyonu TTF

6. Suat Subay

7. Elle

8. Spencer Gore

9. Davis Kupası

10. 1915

11. B) Server Bey

ÜNİTE DEĞERLENDİRME 2. ÜNİTE CEVAP ANAHTARI

1. File ile ortadan ikiye bölünen dikdörtgen bir alanda, tek veya çift oyuncuların raketle karşılıklı topa vurdukları, vurdukları topu belli kurallara göre karşılanamayacak biçimde birbirlerinin alanına düşürerek puan kazanmaları esasına dayanan olimpik bir spor dalıdır.

2. Servis karşılanırken hariç, top yere düşmeden yapılan vuruş şeklidir. Top yere çok yakınken yapılan vuruştur.

3. Üstten eğimli yapılan vuruşlardır. Bu vuruşta yere çarpan top hızlanır.

4. 40-40 durumundaki beraberliğe denir. Bir oyun iki farkla kazanılabilir. Deuceden itibaren bir oyuncu iki fark elde edene kadar oyun devam eder.

5. Servis atışı esnasında aynı puanda, iki kere servis hatası yapan "çift hata" yapmış olur ve o puanı kaybeder.

6. D) 6 oyun kazanıldığında

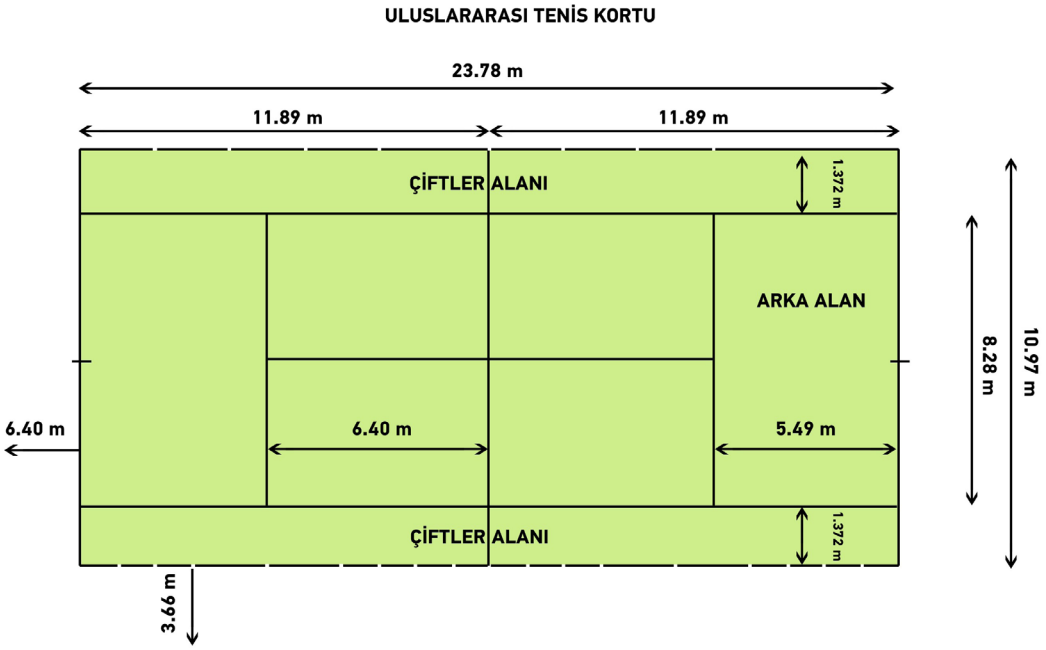
7. C) 11.38 m

8. B) Servis karşılama vuruşu

Kavramlar ve tanımları

1. forehand : Sağ elini kullanan tenisçinin sağına gelen topa, sol elini kullanan tenisçinin soluna gelen topa yaptığı bir vuruş şeklidir.
2. spin: Üstten eğimli yapılan vuruşlardır.
3. advantage : Beraberlik sonrası elde edilen puan.
4. rally : Servis atışından sonra belli bir süre devam eden karşılıklı vuruşlar bütünüdür.
5. oyun (game) : Seti meydana getiren oyunlar.
6. drive : Fileye gelen oyuncuyu geçmek için topu genellikle arka çizgi yakınlarına düşürecek biçimde yapılan uzun vuruş şeklidir.
7. drop shot: Rakip alanda filenin hemen dibine düşürülen kesik ve fazla sıçramayan vuruşa denir.
8. lob: Fileye yakın duran tenisçinin üzerinden topu aşırıp arkasına düşürerek yapılan, aşırtma vuruş şeklidir.
9. ace: Teniste ace, rakip topa dokunamadığında atış yapan oyuncuya doğrudan puan kazandıran servistir.
10. match point: Tenisçinin maçı alması için gerekli olan son puandır.
11. passing shot : Rakibin uzanamayacağı noktaya yapılan atışlardır.
12. second serve : Oyuncunun oyuna başlamak için kullandığı servislerden ikincisidir.
13. backhand : Sağ elini kullanan tenisçinin soluna gelen topa , sol elini kullanan tenisçinin sağına gelen topa yaptığı bir vuruş şeklidir.
14. smaç: Havadan gelen bir topun baş üzerinden büyük bir hızla vurularak karşıya gönderilmesidir.

ÜNİTE DEĞERLENDİRME 3. ÜNİTE CEVAP ANAHTARI



1. 1,07 m

2. Toprak saha, çim saha, sentetik saha, sert saha

3. Top, raket, ayakkabı ve kıyafetler şapka, bileklik, saç bandı veya bandana gibi aksesuarlar

4. Raketin kafası, gribi ve boğazı bulunur

5. 90 Sn

6. Sağdan

7. Servis atılan top fileye, orta banda, file bandına çarpıp doğru servis alanına düşer, fileye, orta banda, file bandına çarptıktan sonra yere düşmeden önce rakibe, rakibin partnerine, bunların taşıdıkları veya giydikleri bir nesneye çarpar, karşılayacak oyuncu hazır değilken servis atılmışsa atılan servis tekrarlanır.

8. E) I - II -III

9. B) Başhakem

ÜNİTE DEĞERLENDİRME 4. ÜNİTE CEVAP ANAHTARI

1.

1- Raket sapı tepe bölümü

2- Sağ yan bölüm

3- Sağ yan, dik bölüm

4- Sağ yan, alt bölüm

5- Raket sapı alt bölümü

6- Sol yan, alt bölüm

7- Sol yan dik bölüm

8- Sol yan bölüm

2. Bevel

3.

ÜNİTE DEĞERLENDİRME 4. ÜNİTE CEVAP ANAHTARI

4.

Backhand tutuş

Doğulu forehand / batılı forehand

Doğulu forehand

SÖZLÜK

A

alternatif : Seçenek.
amatör : Meslekten olmayan, kazanç göstermeksizin sırf hevesinden ötürü bu işi yapan, acemi, tecrübesiz.

D

deformasyon : Biçim bozukluğu.
double : Çift.
drenaj : Arazide bulunan fazla suyun araziye açılan kanallar ile kontrollü bir şekilde arazi dışarısında bulunan top toplama yatağına atılma işlemi.

İ

ivme : Belirli bir sürede görülen hızsal değişim.

K

klasman : Bölümleme, sınıflama, tasnif-belli bir sınıf, küme.
kombinasyon : Birleşim.
kordaj : Raket teli.

M

miks : Karışık.
moment : Kuvvet.

O

organizasyon : Düzenleme-idare, toplum vb.nin düzenleniş biçimi.

P

partner : Ortak, takım arkadaşı.
pozisyon : Konum, durum, vaziyet.
profesyonel : Bir işi kazanç sağlamak amacıyla yapan, ustalaşmış, uzmanlaşmış.
prototip : İlk örnek, model, ürün.

S

single : Tek.
sarkaçlama : Getirme.

T

türev : Çeşit.

KAYNAKÇA

Aşıcıoğlu, M. (2005). Tenis Tekniği ve Uygulamaları (Yayımlanmamış ders notları). Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu. Eskişehir.
Beden Eğitimi ve Spor Terimleri Sözlüğü. (2000). Ankara.
Çalışlar, İzzeddin. (2012). Türkiye'de Tenis Nasıl Başladı. Türkiye Tenis Federasyonu Dergisi, 1,86-88.
Kerman, O. (2002).Tenis Teknik ve Taktikleri. Billur Yarsuvat Yavuz (Ed.),Tarihçe ve Tenis Malzemeleri içinde (s.3-22). Ankara.
Tenis. (1997). Morpa Spor Ansiklopedisi. (Cilt 5, s.85-99). İstanbul.
Türkiye Tenis Federasyonu. (2014). Hakem Kural Kitabı.
Ogan, S. Uluslararası Tenis Federasyonu Tenis Kuralları.

GENEL AĞ KAYNAKÇASI

http://tenisdunyasi.net/
http://www.kimnereli.net/cagla-buyukakcay-nereli.html
http://www.teniskortlari.gen.tr/
http://www.ttf.org.tr/
http://nedir.ileilgili.org/tenis-nedirnedemek-ileilgili-bilgiler.html
http://www.ttf.org.tr/tenis-sozlugu
http://tenisdunyasi.net/liste/atp-top-100
http://pamukkaletenis.org/tenis-tarihi/
http://www.tenisdersi.org/tenis-oyun-kurallari.html
http://www.besyo.org/-/tenis
http://www.ttf.org.tr/assets/files/tenis-1-sayi.pdf

GÖRSEL KAYNAKÇA

http://kitap.eba.gov.tr/karekod/Kaynak.php?KOD=224