

Mehmet ÇOŞKUN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2019

T.C.

BARTIN ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANA BİLİM DALI

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ BİLİM DALI

TENİS EĞİTİMİ ALAN 10-12 YAŞ ARASI ERKEK ÇOCUKLARDA
TEMEL MOTORİK ÖZELLİKLERİN TENİS BECERİ ÖĞRETİMİNE
ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Mehmet ÇOŞKUN

DANIŞMAN

Dr. Öğretim Üyesi Ender EYUBOĞLU

BARTIN-2019

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETİMİ BİLİM DALI

**TENİS EĞİTİMİ ALAN 10-12 YAŞ ARASI ERKEK ÇOCUKLARDA TEMEL
MOTORİK ÖZELLİKLERİN TENİS BECERİ ÖĞRETİMİNE ETKİSİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN
Mehmet ÇOŞKUN

2008

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi Ender EYUBOĞLU

BARTIN-2019

KABUL VE ONAY

Mehmet ÇOŞKUN tarafından hazırlanan “Tenis Eğitimi Alan 10-12 Yaş Arası Erkek ocuklarda Temel Motorik zelliklerin Tenis Beceri ğretimine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 13/06/2019 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oy birliği/oy çokluğu ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Dr. Öğretim Üyesi Ender EYUBOĞLU



Üye : Doç. Dr. Cem Sinan ASLAN



Üye : Dr. Öğretim Üyesi Murat SARIKABAK



Bu tezin kabulü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../... tarih vesayılı kararıyla onaylanmıŐtır.



Prof. Dr. Nuriye SEMERCİ

Enstitü Müdürü

BEYANNAME

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kılavuzuna göre, Dr. Öğr. Üyesi Ender EYUBOĞLU danışmanlığında hazırlamış olduğum **“Tenis Eğitimi Alan 10-12 Yaş Arası Erkek Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Tenis Beceri Öğretimine Etkisinin İncelenmesi”** adlı Yüksek lisans tezimin bilimsel etik değerlere ve kurallara uygun, özgün bir çalışma olduğunu, aksinin tespit edilmesi halinde her türlü yasal yaptırımını kabul edeceğimi beyan ederim.

13 /06/ 2019

Mehmet ÇOŞKUN



ÖNSÖZ

Tüm spor branşlarında olduğu gibi tenis branşında da temel motorik özellikler teknik hareketler ve becerilerin uygulanması ve form durumunun üst düzeye çıkarılabilmesi için önemli bir yer tutar. Pek çok antrenör ve spor bilimcisi bu becerilerin gelişimi ve sportif beceriler ile uyumunu maksimum düzeye çıkarma konusunda çalışmıştır ve daha iyi bir noktaya gelebilmek için bu çalışmalar devam etmektedir. Bu çalışmada Tenis Eğitimi Alan 10-12 Yaş Arası Erkek Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Tenis Beceri Öğretimine Etkisinin incelenip değerler arasındaki ilişkiyi antrenörlerin ve spor bilimcilerin sporcu yetenek seçiminde ve antrenman planlaması yaparken kullanması amaçlanmıştır.

" Tenis Eğitimi Alan 10-12 Yaş Arası Erkek Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Tenis Beceri Öğretimine Etkisinin İncelenmesi" isimli yüksek lisans tezimin hazırlık aşamasında ve lisansüstü eğitim hayatımda her konuda yardımını ve desteğini gördüğüm değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Ender EYUBOĞLU'na, Eğitim sürecimde yardımını ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen Adem ÇOŞKUN'a, Bu aşamaya gelmemde büyük emekleri olan ve daha fazlasını başarmam için desteğini benden hiçbir zaman esirgemeyen babam Ahmet ÇOŞKUN'a teşekkür ediyorum.

Mehmet ÇOŞKUN

BARTIN-2019

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Tenis Eğitimi Alan 10-12 Yaş Arası Erkek Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Tenis Beceri Öğretimine Etkisinin İncelenmesi

Mehmet ÇOŞKUN

Bartın Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Bilim Dalı

Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ender EYUBOĞLU

Bartın 2019, Sayfa: XII+65

Bu çalışmanın amacı Tenis Eğitimi Alan 10-12 Yaş Arası Erkek Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Tenis Beceri Öğretimine Etkisinin İncelenmesi ve değerler arası korelasyonların karşılaştırılmasıdır. Araştırma, Ankara’da ikamet eden daha önce spor yapmamış 10-12 yaş arası 50 erkek çocuk üzerinde uygulanmıştır. Çalışmaya katılan katılımcıların tenis becerileri ile temel motorik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan 50 çocuğa ön test aşamasında boy ve kilo ölçümünden sonra temel motorik özelliklerini belirlemek için 30 metre sprint testi, Rockport 1 mil testi, Wall Catch koordinasyon testi, Illinois testi ve Otur-uzan esneklik testi uygulanmıştır. Daha sonra ise Tenis becerilerini belirlemek için AOS Testi uygulanmıştır. İlk ölçümlerin alınmasının akabinde katılımcılara 3 ay boyunca haftada 2 gün uygulanmak üzere temel tenis eğitimi verilmiştir. Eğitim içeriği forehand, backhand, servis ve vole vuruşlarının öğretimi ve karşılıklı ralli alıştırmaları şeklinde planlanmıştır. 3 aylık periyottan bir gün sonra deneklerden veriler alınmıştır.

Verilerin istatistiksel analizinde SPSS (Versiyon 24) paket programında Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Testi kullanılmıştır. Bütün istatistiksel yöntemler için yanılma düzeyi 0,05 olarak kabul edilmiştir. $p<0,05$ 'in altındaki değerler anlamlı olarak kabul edilmiştir.

3 aylık periyottan bir gün sonra deneklerden veriler alındı. 30 metre sprint testi, Rockport 1 mil testi, Wall Catch koordinasyon testi, Illinois testi ve Otur-uzan esneklik testi ile AOS ön testi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($P<0,05$). 30 metre sprint testi, Rockport 1 mil testi, Wall Catch koordinasyon testi, Illinois testi ve Otur-uzan esneklik testi ile AOS son testi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($P<0,05$). Sonuç olarak; bu çalışmada tenis sporunun multifaktöriyel bir spor branşı olduğu ve hız, çeviklik, koordinasyon, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik gibi temel motorik özelliklerin tenis becerisi ile doğrudan ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Tenis, Eğitim, Motorik özellikler, Teknik, Beceri

ABSTRACT

Master's Thesis

Investigation of the Effect of Basic Motoric Properties on Tennis Skill Teaching in 10-12 Year-Old Boys

Mehmet ÇOŞKUN

BARTIN UNIVERSITY

Institute of Educational Sciences, Department of Physical Education and Sports Teaching

Discipline of Physical Education and Sport Teaching

Supervisor: Asst. Prof. Ender EYUBOĞLU

Bartın 2019, Page: XII+65

The aim of this study was to investigate the effects of basic motoric properties on tennis skills training between 10-12 aged boys group and comparing the correlations among values. The study was conducted on 50 boys whose age were between 10 – 12, have not done exercise before and who live in Ankara. The relationship between the participants' tennis skills and their basic motor characteristics was examined. To determine the basic motoric characteristics and tennis skills in pre-testing to 50 children who participated voluntarily in the study 30-meter sprint test, Rockport 1 mile test, Wall Catch coordination test, Illinois test, and Sit and Reach elasticity, AOS Test were applied. After taking first test, basic tennis training was given to the participants which had been applied 2 days in a week for 3 months. The training content was planned as forehand, backhand, service, volley strokes and reciprocal rally exercises. Data were obtained on the subjects a day later from the 3-months period.

In the statistic analysis of the data, Pearson Product Moment Correlation Test was used in SPSS (Version 24) package program. The error level for all statistical methods was accepted as 0.05. Values under $p < 0.05$ were considered significant.

Data were obtained on the subjects a day later from the 3-months training period. A statistically significant difference was found between the 30-meter sprint test, Rockport 1 mile test, Wall Catch coordination test, Illinois test, and Sit-Outelasticity test and AOS pre-test ($P < 0.05$). A statistically significant difference was found between the 30-meter sprint test, Rockport 1-mile test, Wall Catch coordination test, Illinois test and Sit-Outelasticity test, and AOS final test ($P < 0.05$). As a result; In this study, it was determined that tennis sport is a multifactorial sports branch and basic motoric features such as speed, agility, coordination, strength, endurance and flexibility are directly related to tennis skill.

Keywords: Tennis, Training, Motoric features, Technical, Skill

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	II
BEYANNAME.....	III
ÖZET	V
ABSTRACT	VI
İÇİNDEKİLER.....	VII
TABLolar LİSTESİ	X
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XI
EKLER LİSTESİ.....	XII
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problem Cümlesi	2
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi	2
1.4. Sayıtlılar	2
1.5. Sınırlılıklar.....	3
BÖLÜM II	4
LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	4
2.1. Tenis	4
2.1.1. Dünya’da Tenis	7
2.1.2. Türkiye’de Tenis	9
2.1.3. Temel Tenis Teknikleri	11
2.1.3.1. Forehand Vuruşu	12
2.1.3.2. Backhand Vuruşu	12
2.1.3.3. Vole Vuruşu.....	14
2.1.3.4. Servis Vuruşu	14

2.1.3.5. Smaç Vuruşu	15
2.1.3.6. Lob Vuruşu	15
2.2. Tenis 'te Beceri Öğretimi	16
2.2.1. Tenis 'de Beceri Öğretimini Etkileyen Faktörler	17
2.2.1.1. Kondisyonel Faktörler	18
2.2.1.2. Gelişimsel Faktörler	29
2.2.1.3. Teniste Beceri Öğretiminde Özel Öğretim Yöntemleri.....	33
BÖLÜM III.....	35
YÖNTEM.....	35
3.1. Araştırmanın Modeli	35
3.2. Evren, Örneklem veya Çalışma Grubu.....	35
3.3. Verilerin Toplaması ve Ölçme Araçları	36
3.3.1. Boy ve Kilo Ölçümü.....	36
3.3.2. 30 Metre Sürat Testi	36
3.3.3. Dikey Sıçrama Testi	36
3.3.4. Rockport 1 Mil Testi	37
3.3.5. Wall Catch Koordinasyon Testi	38
3.3.6. İllinois Testi.....	38
3.3.7. Otur-Uzan Esneklik Testi	39
3.3.8. AOS Testi	39
3.3.8.1. Yer Vuruş Derinliği.....	40
3.3.8.2. Vole Vuruşu.....	41
3.3.8.3. Yer Vuruşu Hassasiyeti	42
3.3.8.4. Servis Vuruşu	43
3.4. Verilerin Analizi ve Çözümlemesi	43
BÖLÜM IV	44
BULGULAR	44

4.1. Katılımcıların boy, kilo ve yaş bilgilerine ait bulgular.....	44
4.2. Katılımcıların AOS ön test, dikey sıçrama ön test ve AOS son test, dikey sıçrama son test korelasyon değerlerine ilişkin bulgular	45
4.3. Katılımcıların AOS ön test, 30 metre sürat ön test ve AOS son test, 30 metre sürat son test korelasyon değerlerine ait bulgular	45
4.4. Katılımcıların AOS ön test, 1 mil ön test ve AOS son test, 1 mil son test korelasyon değerlerine ait bulgular	46
4.5. Katılımcıların AOS ön test, wall-catch ön test ve AOS son test, wall-catch son test korelasyon değerlerine ait bulgular.....	46
4.6. Katılımcıların AOS ön test, illinois ön test ve AOS son test, illinois son test korelasyon değerlerine ait bulgular	47
4.7. Katılımcıların AOS ön test, otur uzan esneklik ön test ve AOS son test, otur uzan esneklik son test korelasyon değerlerine ait bulgular.....	47
BÖLÜM V.....	48
TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	48
5.1. Tartışma ve Sonuç.....	48
5.2. Öneriler.....	53
KAYNAKÇA	54
EKLER	60
ÖZ GEÇMİŞ.....	65

TABLULAR LİSTESİ

Tablo	Sayfa
No	No
2.1. Tenisin performans kriterleri.....	19
4.1. Katılımcıların boy, kilo ve yaş bilgileri	44
4.2. Katılımcıların AOS ön test, dikey sıçrama ön test ve AOS son test, dikey sıçrama son test korelasyon tablosu	45
4.3. Katılımcıların AOS ön test, 30 metre sürat ön test ve AOS son test, 30 metre sürat son test korelasyon tablosu	45
4.4. Katılımcıların AOS ön test, 1 mil ön test ve AOS son test, 1 mil son test korelasyon tablosu	46
4.5. Katılımcıların AOS ön test, wall-catch ön test ve AOS son test, wall-catch son test korelasyon tablosu	46
4.6. Katılımcıların AOS ön test, illinois ön test ve AOS son test, illinois son test korelasyon tablosu	47
4.7. Katılımcıların AOS ön test, otur uzan esneklik ön test ve AOS son test, otur uzan esneklik son test korelasyon tablosu	47

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil No	Sayfa No
2.1 Tenis Kortu Saha Ölçüleri.....	6
2.2 Forehand Vuruşu	12
2.3 Çift El Backhand	13
2.4 Vole Vuruşu	14
2.5 Servis Vuruşu	14
2.6 Smaç Vuruşu	15
2.7 Lob Vuruşu.....	16
3.1 Sprint Çıkışındaki Sporcu	36
3.2 Dikey Sıçrama Testi Uygulanan Sporcu	37
3.3 Wall Catch Testi Uygulanan Sporcu	38
3.4 İllinois Testi Parkuru	39
3.5 Otur Uzan Testi Uygulaması.....	39
3.6 Yer Vuruş Derinliği Saha Puanlama	40
3.7 Vole Vuruşu Saha Planlama.....	41
3.8 Yer Vuruş Hassasiyeti Saha Puanlaması.....	42
3.9 Servis Vuruşu Saha Puanlaması.....	43

EKLER LİSTESİ

EK	Sayfa
No	No
1. Veli Onay Formu.....	60
2. Kişisel Bilgi Formu	61
3. Araştırma İzin Onayı.....	63
4. Etik Kurul Onay Belgesi.....	65



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bugün yapılan birçok çalışmada spor bilimciler, spor hekimleri ve eğitimciler koordine bir şekilde yaptıkları araştırmalarda daha başarılı sporcular yetiştirebilmek ve bu yetiştirdikleri sporcuların en az efor ile mevcut performansını çıkarabilecekleri en yüksek seviyeye çıkarmayı hedeflemektedirler. (Karagöz, 2008: 1) Yöntemsiz etkinlikler rastlantısal sonuçlar getirir, başarıya ulaşmak için etkili yöntemler belirlenmelidir. Mevcut sporcu grubuna hitap eden en elverişli, başarı oranının yüksek olduğu bir yöntemde karar kılınıp uygulandığında varılmak istenen hedefe diğer yöntemlere nazaran oldukça az bir zamanda ulaşılması mümkündür. (Ünlü & Aydos, 2007: 41).

Tenis; dayanıklılık, kuvvet, sürat, hareketlilik ve becerinin yoğun bir şekilde kullanıldığı spor dalıdır. Bunun bir sonucu olarak tenis ile alakalı konuları öğretme esnasında hazır bulunuşluk ve daha önce edinilmiş olan becerilerin daha önce tanınmayan ve öğrenimi gerçekleşmesi istenilen beceriye aktarımı negatif veya pozitif yönde bir sonuç almaya sebep olabilir. Bu evrede beceri edinimine etkisi olan transfer, psikolojik faktörler, bireysel farklılıklar, eğitim yöntemi ve tekrar sayısı gibi birçok faktör vardır (Ölçücü ve diğerleri, 2010, 2).

Üst seviyede bir tenisçi olmayı hedefleyen erkek veya kadın sporcular çıkabilecekleri en üst derecede esnekliğe, kuvvete ve dayanıklılığa ulaşmaları gerekir. Antrenman için planlanan sürenin kayda değer bir bölümü stretching aktivitelerine ve çevikliğin daha iyi bir seviyeye çıkması için gerekmekte olan uygun kas gruplarının çalıştırılmasına ayrılmalıdır. Dayanıklılık ve çevikliğin alt ve üst ekstremiteler açısından gelişimi için sık tekrar içeren antrenman planlamaları yapılmalıdır. (Ölçücü ve diğerleri, 2010, 2).

Oldukça yüksek bir kondisyon isteyen, hızlı oynanan, savunma ve hücum pozisyonları esnasında iyi bir yer tutma ve vuruş gerçekleştirebilmek için sürat gerektiren tenis aerobik temellerin üzerine kurulu bir anaerobik kuvvet sporu olmuştur. Bu spor dalının kendi karakteristiğine uygun çeşitli fiziksel, motorik özelliklerin iyi bir şekilde analiz edilerek bu yapılan analizlerden elde edilen veriler doğrultusunda antrenman planı düzenlenmesi mevcut performans değerlerinin artmasına yönelik pozitif etki gösterebilir.

(Kuruger, 1991).

Sportif becerilerin öğretiminde ve öğreniminde birbirinden farklı pek çok yöntemden bahsedilebilir. (Ünlü & Aydos, 2007: 41). Temel motorik özelliklerin etkisinin belirlenip antrenman planlanmasında ve yetenek seçiminde kullanılmasının istenilen hedefe ulaşmakta yardımcı olacaktır. Zamanı ve eldeki kaynakları daha etkili kullanıp sporcuların eksik yönlerini belirlemede büyük fayda sağlayacaktır.

1.1. Araştırmanın Problem Cümlesi

Tenis eğitimi alan 10-12 yaş arası erkek çocuklarda temel motorik özelliklerin tenis teknik becerisi ile arasında korelasyon var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı 10-12 yaş arası erkek çocuklarda temel motorik özelliklerin Teniste beceri öğretimine etkisini incelemektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Tenis teknik becerisi ile temel motorik özellikler arasındaki ilişkinin incelenip, antrenörlerin ve spor bilimcilerinin yetenek seçiminde ve antrenman planlaması yaparken ellerindeki kaynakları ve zamanı etkin kullanması için bir kaynak oluşturması ve literatüre katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

1.4. Sayıtlar

- Tenis becerisi ile 30m Sürat Testi sonuçları arasında ilişki olacaktır.
- Tenis becerisi ile Dikey Sıçrama Testi sonuçları arasında ilişki olacaktır.
- Tenis becerisi ile Rockport 1 Mil testi arasında ilişki olacaktır.
- Tenis becerisi ile Wall Catch Koordinasyon testi arasında ilişki olacaktır.
- Tenis becerisi ile İllinois testi arasında ilişki olacaktır.
- Tenis becerisi ile Otur-uzan esneklik testi arasında ilişki vardır.

1.5. Sınırlılıklar

- Bu araştırma Ankara ilinde ikamet eden aktif spor yapmayan 10-12 yaş arası erkek bireylerle sınırlandırılacaktır.
- Bu çalışma ön test ve son test yapılarak fiziksel ve motorik ölçümlerden elde edilen veriler ile sınırlandırılacaktır.
- Araştırma, çalışma grubunun uygulanan testleri ilk defa uygulamaları ile sınırlandırılacaktır.



BÖLÜM II

LİTERATÜR İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde tenisin tanımı ile birlikte Dünya da ve Türkiye de gelişim süreci verilmiştir. Bunun yanında temel tenis teknikleri, teniste beceri öğretimini etkileyen bazı faktörler ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Tenis

Son zamanlarda modern dünyanın sahiplenmiş olduğu tenis sporu, oynarken yüksek derecede adrenalin sağlayan, izlemesi ise heyecanla beraber büyük bir tutku ortaya çıkaran olimpiyatlarda kendine yer bulmuş spor dallarından biridir. Bu spor branşı, aerobik ve anaerobik çalışmaların beraber yer bulduğu ve bu arada dayanıklılık, kuvvet, esneklik, sürat ve koordinasyon gibi biyomotor yetilerin de üst düzeylerde bulunması gereken bir performans sporudur (Ferrauti ve diğerleri, 2014, 14).

“Teniste, 2 başlangıç pozisyonu olup bunlar servis atan ve servis karşılayan olmak üzere birbirinden ayrılır. Servis atan oyuncu saha orta çizginin sağından atacağı servislerle oyuna başlar. Karşılayan sporcu ise servis atan sporcunun çaprazında pozisyon alarak servisi karşılar. Servis atışındaki temel kural, topun fileye temas etmeden karşı kutuya en fazla iki denemede isabet ettirilmesi, (fileye temas edip düşerse 'let' olur ve ekstra bir atış hakkı kazanır) ve oyuna sokulmasıdır. Oyuncu bunu gerçekleştiremediği zaman çift hata durumuna gelmiş olur ve puan rakip oyuncuya geçer (Books, 2004, 14)

Oyun sırasında yapılmak istenen en önemli kaide ise topu filenin üzerinden geçirmek şartıyla, rakip oyuncunun alanının içine doğru bir vuruş yapmak ve rakip oyuncunun topa yetişememesi, yetişse bile yapacağı vuruşta başarılı bir atış yapamaması gibi vaziyetleri beklemektir. Bir sonraki set başlangıcında daha önceki sette servis atışını yapmış olan oyuncu karşılama pozisyonuna geçer, karşılayan oyuncu ise servis atan oyuncu konumuna geçer.

Puan: Puanlama sistemi aşağıdaki gibidir. Top rakip oyuncunun alanına atıldıktan sonra; rakip oyuncu topa vuruşunu gerçekleştirmeden, top alanda bir kereden daha fazla sekerse, rakip oyuncu topu karşılayamaz ise, rakip oyuncu topa vuruşunu gerçekleştirse dahi topu rakip oyuncunun bölgesinin dışına atarsa, rakip oyuncu topa vuruşunu

gerçekleştirirse dahi top fileye takıldığında veya kendi oyun alanına düştüğünde, rakip oyuncu topa vurduktan sonra (topu rakibin oyun alanına geçse dahi), rakibin raketi fileyi geçer ise, rakip oyuncu topa vuruşunu yaparken (topu rakip oyuncunun sahasına gönderse dahi), top rakip oyuncunun raketine bir seferden daha fazla değer ya da vücuduna temas eder ise; rakip oyuncu puan kaybeder.

Maç: Üç set üzerinden oynanan müsabakalarda en az iki seti alan oyuncu, beş set üzerinden oynanan müsabakalarda ise en az üç seti alan oyuncu galip gelmiş olur.

Set: Bir seti kazanabilmek için, oyuncunun altı oyunu en az iki farkla kazanması gerekir (Örneğin; 6-0, 6-1, 6-4, 7-5, 8-6). Eğer oyunda skor 5-5 durumuna gelirse, oyunculardan biri iki fark ile öne geçene kadar set uzar (7-5, 8-6, 9-7, gibi). US Open gibi turnuvalarda "tie-break" kuralı uygulanır. "Tie-break" kuralı, yani son oyun, set 6-6 durumuna geldiğinde başvuru bir kuraldır.

Oyun: Oyun başlangıcında her iki oyuncunun da puanı 0'dır. Oyunculardan ikisinin de almış olduğu ilk puan "15", almış olduğu ikinci puana "30", üçüncü puanı almış olduğunda ise "40" puana çıkmış olur. Oyunculardan biri kendi dördüncü puanını aldığı takdirde rakip oyuncu iki veya daha az bir puan almış işe ise oyun olur.

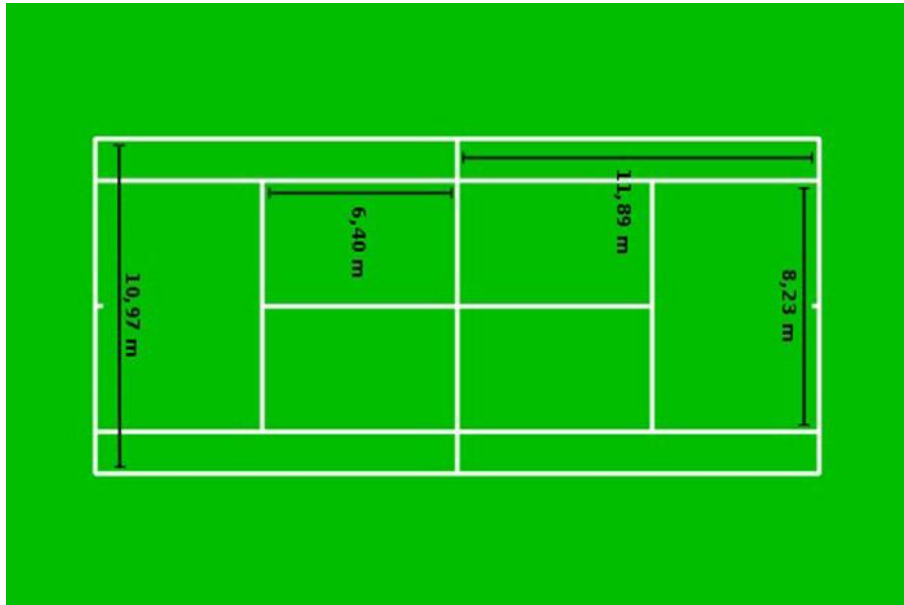
Oyunculardan birinin üçüncü puana ulaşması durumunda, oyuncu dördüncü puanını alabilecek bir vuruş gerçekleştirilmeden rakip oyuncu da oyundaki üçüncü puanını alırsa "deuce (düs)" olur bu berabere anlamına gelir. Berabere yani Düs olmasının ardından oyunculardan hangisi ilk puanı alırsa o "avantaj" durumuna gelir. "Avantaj" pozisyonundaki oyuncu, rakip oyuncu puan alacağı bir vuruş yapmadan puan aldığı bir vuruş daha gerçekleştirirse (yani "berabere" olduktan sonra üst üste iki puan) oyun olur. "Avantaj" durumundaki oyuncu, Devam eden oyundaki ilk puanı kaybettiği takdirde ise tekrar "berabere" durumuna gelir.

Hakem puan anonsunu yaparken öncelikli olarak servis atan oyuncunun puanını belirtir. Sözelimi servis atan oyuncu ilk puanı kaybeder ise "0-15" olur. İkinci puanı alırsa "15-15" olur. Dördüncü puanı aldığı takdirde ise "30-30", beşinci puanı aldığı takdirde ise "40-30" olur. Eğer oyun içindeki altıncı puanı da alırsa oyun olur (TTF, 2014, 3-12)

Verilen bu örnekte servis atma pozisyonundaki oyuncu eğer altıncı puanı alamaydı "40-40" yani "beraberlik durumuna gelinmiş olacaktır. Karşılayan oyuncu oyundaki yedinci puanı aldığı takdirde "avantaj" servisi karşılayan oyuncuda olacaktır.

Eğer sekizinci puanı servis karşılama pozisyonundaki oyuncu alır ise oyun olur veya alamadığı takdirde yine "berabere" yani düs durumuna gelinir. (TTF, 2017).

Saha boyutları: Alan, 8,23 metre enine ve 23,77 metre boyuna dikdörtgen bir şekilde tasarlanmıştır. Alan, sahanın uzunlamasına olacak bir şekilde tam ortasından geçen bir ucundan diğer ucuna bir ağ ile ikiye bölünür. Ağ, çapı en çok 0,8 santimetre olan bir ip veya çelik halata asılır ağ iki ucundan olmak üzere, kenarları 15 cm'den fazla olmayan, kare şeklinde veya 15 santimetre çapında yuvarlak biçimdeki karşılıklı ve birbirine paralel iki adet direğe uygun gerginlikte sabitlenir. Direklerin yükseklikleri, ip veya çelik halatın üst noktasından 2,5 cm uzunluğu geçemez. Direkler, merkezleri sahanın uygun görülmüş olan yerlerine birbirine paralel olacak şekilde her iki taraftan olmak kaydıyla yerden 0.91 m. yüksekte duracak biçimde ayarlanmalıdır. Fileyi kurmak için kullanılan ip veya çelik halatın üst düzeyi, zeminden 1,0 m yüksekliğe göre ayarlanıp takılacaktır. (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005, 93-99).



Şekil 2.1: Tenis Kortu Saha Ölçüleri

2.1.1. Dünya’da Tenis

Tenis sporunun ilk ortaya çıkışı bazı kaynaklara göre antik roma döneminde, eldivenli veya çıplak el ile oynanan ‘Trigon’ isimli bir oyundan gelmektedir. Farklı kaynaklarda ise tenise benzemekte olan bir oyunun ilk kez Toltec insanlarınca bugünkü Meksika sınırları içerisinde kalan bölgede oynandığı görüşü belirtilmektedir.

İspanya ve Mısır’da bulunan fresklerde ve Rönesans dönemi İtalya’sından günümüze ulaşan resimlerde, ‘Giocco Del Pallone’ ve ‘Juego De Pelota’ isimleri ile benzer kurallara dayanan oyunların etrafı duvarlar ile kapatılmış sahalarda oynandığı görülmektedir.

Günümüzdeki tenis oyununun kökeni ‘Jeu De Paume’ (avuç içi oyunu) şeklinde isimlendirilen ve Fransa’da 13.Yüzyıl’da kralın karşısında oynanan bir oyundan gelmektedir. Winsor şatosunun surları etrafında ve asil İngiliz ailelerin birçoğunun evlerinin etrafında mutlaka bir tenis kortu olurdu. Bu gelenek ilk kez 8. Henry döneminde İngiltere’de yayılmaya başlamıştı. Tenis kelimesi Fransızca ‘Tenez-al’ ya da İngilizce ‘Tennasily - dayanıklılık’ sözcüklerinden türemiş olduğu düşünülür. Bunun sebebi ise b kültürlerde sıklıkla tenis oynanmasıdır.

1872 de Harry Gem ve J. B. Perrera tarafından ilk çim kortlu tenis kulübü Birmingham’da kurulmuştur. İlk şampiyona ise 1877’de (İngiltere), Wimbledon da düzenlenmiştir. İngiliz Wimbledon kriket kulübü yöneticileri 1877 yılında tenisi de bünyelerine almaya karar vermiştir. Kriket oyuncularını Komite yönetimden çıkarttıktan sonra tüm üyelere açık bir tenis turnuvası organize edildi. The Field dergisi turnuva organizasyonuna maddi olarak sponsor oldu. Ödül olarak 25 İngiliz altını değerinde bir gümüş kupa verildi. 5 gün boyunca süren ve 22 yarışmacının katıldığı bu turnuvada, Spencer Gore ile William Marshall’ın arasında oynanan şampiyonluk maçını kazanan Spencer Gore Wimbledon turnuvasının ilk kazananı oldu. Wimbledon tenis turnuvası bugünlerde Grand Slam’in çim zeminli, tek ayağı olması ve düzenleme tarihinin uzun yıllar değişmemesi gibi özellikleri ile geleneklere en bağlı spor turnuvalarından biridir. Wimbledon organizasyonu, o dönemde hala var olan profesyonel-amatör sporcu ayırımını bitirmek için 1968 yılında amatörler sporculara da imkân vererek diğer organizasyonlara da örnek olmuştur. Bermuda da oynanan maçları izleyen Marry Quterbridge adındaki ABD’li bir kadın evine geri dönerken yanında götürmüş olduğu raketler ve file yardımı ile tenis sporunun ABD de tanıtılmasını sağlamıştır. Daha sonra Bayan Whitman’ın uğraşları

sonucu tenis, ABD’de çok hızlı bir şekilde yayıldı. ABD’li tenisçi F. Davis’in önderliği ile 1900 yılında bir tenis turnuvası düzenlendi. Kazanan sporcuya ödül olarak, gümüşten yapılmış bir salata tabağının verilen bu organizasyon bugün sadece erkek sporcuların katılabildiği dünyanın bir numaralı organizasyonu (Davis Kupası) olarak süregelmektedir.

Profesyonel Çim Tenisi Birliği’nin (PLTA) 1927 yılında ABD de kurulmasıyla beraber profesyonel tenis birlikleri ortaya çıkmaya başladı. 1913 de ortaya çıkmış olan ‘Uluslararası Tenis Federasyonu’ (ITF), 1968 yılında vermiş olduğu bir karar ile amatör ve profesyonel tenisçilerin aynı turnuvada birbirlerine rakip olabilmelerine imkan ve olanak tanıdı.

Günümüzde düzenlenen ve önem taşıyan uluslararası tenis turnuvaları; kadınlarda, ilk olarak 1923 yılında düzenlenen ve İngiltere ile ABD arasında oynanmış Whitman kupası, ve Grand Slam olarak isim yapmış (Fransa, Avustralya, İngiltere, ABD,) açık tenis turnuvalarıdır. Uluslararası Tenis Federasyonunun 1994 yılında vermiş olduğu bir karar ile, 1995 yılından sonra Grand Slam turnuvalarından Avustralya açık tenis turnuvası kadınlar finalinin, Üç (3) set yerine erkek sporcularda olduğu gibi beş (5) set üzerinden oynanmasına karar verilmiştir.

Grand Slam olarak isim yapmış ve dünyanın en seçkin dört tenis organizasyonu olan ABD Büyük ödülü (Flushing Meadow/Sentetik Zemin), Avustralya büyük ödülü (Melbourne/Sentetik zemin), Fransa büyük ödülü (Roland–Gaross / Toprak kort), Büyük Britanya büyük ödülü (Wimbledon/Çim kort), genel merkezi ABD’nin Florida eyaletinde bulunan ve Amerikalı tenis oyuncusu Jack Kramer’in öncülüğünde 1960’larda kurulan ATP ‘Association of Tennis Professional’ Profesyonel tenis birliğinin onaylaması ile düzenlenir. ATP turnuvaları 3 başlık altına ayırır:

1. Grand Slam Turnuvaları
2. Tour Events Turnuvaları (Şampiyona ve Dünya Serileri)
3. Challengerlar (Örneğin; Ted Open–Erkekler, Enka Challengerlar-Kadınlar)

Bu turnuva organizasyonlarında oyuncular ATP puanı ve para ödülü kazanırlar. Bunlar dışında Osaka, Keybiscayne, Madrid, Hamburg, Stuttgart, Cincinnati, Sydney, Stockholm, Monte Carlo, Roma, Tokyo, Katar, Estoril Open turnuvaları sporculara puan

ve para kazandıran büyük ve belli başlı tenis organizasyonlarındandır (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005, 99-105)

2.1.2. Türkiye’de Tenis

Türkiye’de Tenis 1900’lü yıllarda İngiliz diplomatların ülkemizde bu sporu tanıtmaları sonucunda tanışılmıştır. İzmir, Bornova ve Karşıyaka’da 1905’li yıllarda Levantenler kendi aralarında tenis oynuyordu.

İstanbul’da İngilizlerin organize ettiği turnuvalarda, üç yıl peş peşe aynı sporcunun şampiyon olduğu takdirde verilmek üzere “ Çelenç kupası “ adında bir ödül koyuldu. Sonralarda Kadıköy’de bir tenis kulübü açan Jack Seoger, Simonds, Binnis, ve Weis adındaki İngilizler, Küçük Moda’daki tenis kortunda maçlar düzenlediler. Bunu peşi sıra Maçka Palas kortundaki etkinlikler, Mon Ceri’nin kortundaki etkinlikler, Barba’nın kortundaki etkinlikler, Yahya’nın kortundaki etkinlikler, Harbiye Orduevi kortunda düzenlenen etkinlikler, Güneş kulübü kortları ve Cihangir kortlarında düzenlenen etkinlikler birbirini takip etmiştir.

Türklerin tenis oynadıkları ilk tarih ise 1915 oldu. 1915’den itibaren Türkler, Türkiye’deki Amerikan okullarında (İzmir, İstanbul, Talas, Tarsus) tenis oynamaya başlamışlardır. Türkiye’de ilk Türk tenis hareketini Fenerbahçe Spor Kulübü’nde tenis branşının kurulması ile Fuat Hüsnü Kayacan başlattı. İsmet Uluğ, İbrahim Cimcoz, Reşat Pekelman Galip Kulaksızoğlu, Zeki Rıza gibi isimler cumhuriyetin kuruluş dönemine kadar gelen ilk öncü Tenisçilerdi. İlk başarılı kadın tenisçilerimiz ise Vecihe Taşçı, Adriel Sadak, Nediha Baydur’dur. Suat Subay Çelenç Kupası’nı alan ilk Türk tenisçisi olarak 1924 yılında ismini tarihe yazdırmıştır. Kavaklıdere Sporting Tenis Kulübü’nün faaliyete geçip etkin bir rol alması ile 1927 yılından sonra Ankara’da tenis faaliyetleri başladı.

1948 yılında Türk Milli Takımı, Davis Kupası’na ilk kez katıldı ve ülkemizde gerçekleştirilen karşılaşmalarda Yugoslavya’ya 5-0’lık skor ile mağlup oldu. Bu yenilgiden sonra epey bir zaman Davis Kupası’nda üst tura çıkamayan milli takımımız 1974 yılında ilk galibiyetini Lübnan’ı 3-2 yenerek almıştır.

İzmir’de 1980 yılında düzenlenen İslam Oyunları’nda tek kadınlarda Tevfika Celaloğlu, çift bayanlarda Tevfika Celaloğlu ile Emel Erdem çifti ve karışıkta Tevfika Celaloğlu ile Kemal Ambar çiftinin yaşattığı şampiyonluklar Türk tenisinde tarihin en

önemli başarıları arasında yer almaktadır. Türk Tenis tarihinde ilk kez kadın tenisçilerimizden Gülberk Gültekin 1993 yılında uluslararası bir turnuvada (Satellite Tenis Turnuvası) final oynayıp ikinci olmuştur.

Aynı tarihlerde Türk tenisi için bir başka kayda değer gelişme ise, Türk Tenisini Geliştirme ve Eğitim Vakfı'nın kurulması olmuştur. Bu vakfın gayesi Türk vatandaşlarına Tenis sporunu sevdirmek, Tenis sporunun teorik ve uygulamalı eğitimine katkıda bulunmak ve iyi tenisçilerin gelişimini sağlayıp, Türk Tenis Federasyonu'na her türlü maddi ve manevi yardımları yapma amacıyla kurulmuştur. Antalya'da 1994 yılında düzenlenen Avrupa Kadınlar Tenis takım şampiyonası ve Çekya'da gerçekleştirilen Davis Kupası elemelerini Milli takımımız 3. Olarak bitirmiştir.

Temmuz 1995'te İstanbul'da TED tesislerinde Avrupa Şampiyon Kulüpler Tenis turnuvası yapılırken ülkemizin temsilcisi TED kulübü tenis takımı turnuvayı 4. Olarak tamamladı. Milli tenisçimiz Gülberk Gültekin Meksika'da aynı yıl düzenlenen International Satellite Tenis Turnuvası'nda çeyrek finale kadar çıktı ve WTA sıralamasında ilk 400 sporcunun arasına girdi. (Morpa Spor Ansiklopedisi, 2005, 91-92).

2004 yılında Türkiye Tenis Federasyonu özerk bir yapıya ulaştı. Türkiye Tenis Federasyonunun organizasyonunu düzenlediği Türkiye Deplasmanlı Tenis Ligi müsabakaları, iki dereceli olarak oynanmaktadır. İlk derece gruplarında ilk iki sırada bulunan kulüpler, play-off müsabakalarına çıkıp şampiyon olabilmek için mücadele eder. Erkekler birinci liginde 8 takım iki grup (A grubu, B grubu) şeklinde karşılaşır. Erkekler liginde her takım beşer, bayanlarda ise dörder tenisçi bulunur. Erkek tenisçilerde 5 tek, 2 çift; bayan tenisçilerde 4 tek, 1 çift şeklinde maçlar planlanır ve oynanır. Takımların bir yabancı tenisçi oynatabilme hakları bulunur.

İpek Şenoğlu 2004 yılında dünya klasmanında aldığı puanlar neticesinde Grand Slam turnuvasına şahsi uluslararası puanlarıyla katılan ilk Türk tenisçi olarak tarihe geçmiş ve Tüm Grand Slam'larda bulunma ve oynama başarısını ortaya koymuştur. Bununla birlikte WTA seviyesinde finale çıkabilen ilk Türk Tenisçidir. Özbekistan asıllı Türk tenisçi Marsel İlhan 2007 yılında, Nazmi Bari'ni ardından bir Grand Slam organizasyonunda ana tabloya girebilmeye hak kazanan ikinci erkek tenisçi olmuştur. Marsel İlhan tarihler 2010'a geldiğinde, erkekler dünya sıralamasında 96. sıraya çıkmış ve erkekler dünya sıralamasında ilk yüze giren ilk Türk tenisçi olarak Türk tenisinin o

güne kadar ki en önemli başarılarından birine imza atmıştır. Türk tenis camiasının en kıymetli kişilerinden biri olan Nazmi Bari'nin 2008'de ölmesinin ardından hatırasını yaşatmak ve anmak için Nazmi Bari Kupası organize edilmeye başlanmıştır.

Bu organizasyon Uluslararası Tenis Federasyonu (İTF) himayesinde her sene değişik bir ülkede düzenlenmeye devam ediliyor. İpek Şenoğlu'nun 2004 yılında başlattığı ve öncülüğünü yaptığı Grand Slam turnuvalarına katılma başarısını Marsel İlhan devam ettirmiş ve ilk 100 içinde kendine yer bularak bir ilki gerçekleştirmiştir. (Tunçay & Türker, 2013, 10-28)

İpek Şenoğlu ve Marsel İlhandan kalan uluslararası temsilcilik görevini günümüzde İpek Soylu, Melis Sezer, Başak Eraydın ve Çağla Büyükakçay başarı ile yerine getirmektedir. Uluslararası Tenis Federasyonu (ITF) himayesinde organize edilen küçükler Grande 1 serisinde finalde Belarus Vera Lapko ve Slovak Tereza Mihalikova ikilisini İsviçreli partneri Jil Belen Teichmann ile birlikte ekarte ederek şampiyonluğa ulaşan İpek Soylu bunu başarabilen ilk Türk tenisçi olmuştur (Ünal, 2017, 44-47 & TTF Haberler, 2016, 14-16)

2.1.3. Temel Tenis Teknikleri

Temel Tenis Teknikleri Forehand, backhand, servis, vole ve smaç olarak 5 temel vuruş tekniğinden meydana gelmektedir. Bu ana başlıklar altında incelenir (Meinhardt & Brown, 1984, 4)

2.1.3.1. Forehand Vuruşu

Forehand vuruşunda sağ kol raket tek el ile kavranacak biçimde kafanın hemen üzerinden dik bir açıyla kol gergin bir biçimde geriye doğru çekilir. Bu sırada 2 bacakta paralel bir biçimde omuz hizasında açılarak 15 derece bükük durur. Top karşılamak için geldiğinde raket aşağıdan çıkıp yükselerek hafif bükük olan diz hizasının tam önünde topa vuruş gerçekleştirilir. Topa vuruşu gerçekleştirdikten hemen sonra raket boyun bölgesine doğru çekilir ve çekerken sol el ile tutmak gerekir.(Jones, 1979, 36)



Şekil 2.2: Forehand Vuruşu

2.1.3.2. Backhand Vuruşu

a) Tek El Backhand

Backhand sağ elini kullanan bir tenisçi tarafından vücudun ve yerin bulunduğu sol tarafına gelen bir topa vuruş yapabilmek için kullanılır. Raketin hareketi esasen Forehand ile iki önemli kural haricinde benzerdir; Elin raketin hemen arkasına yerleştirilebilmesi için raket kavrama biçimi değiştirilmeli ve top öndeki ayağın önünde raket ile vuruş gerçekleştirilmelidir. Forehand vuruşu ile arasındaki farklardan biri raket kolu ağa en yakın şekilde olduğundan, bu mekanik duruş planlamaları doğru hizalama ve başarılı vuruş için önemlidir.

Tenisçi netle karşı karşıya bir bekleme durumundan, yan çizgiye dönmüş bir biçimde, vuruş pozisyonuna gelir. Raket kolu rahat, düz ve makul bir biçimde bedeninin hemen yanında tutulurken top rüzgâr serbest eliyle süpürülür. Vücut ağırlığı arka salınım esnasında arka ayağa dayanır.

Top bu vuruş noktasına yaklaştıkça, oyuncu ayağıyla ağa doğru her adım attığında vücut ağırlığı ön ayağa doğru verilir. Serbest olan el, raket sapından serbest bırakılır ve

raket kafası ileriye giderek, top doğrultusunda ve nete doğru hareket eder. Forehand'de olduğu gibi, raketin üzerinden geçen yay, yukarı doğru ve istenilen gidiş hattına doğru olmalıdır.

b) Çift El Backhand

İki el ile backhand, son zamanlarda birçok üst seviye profesyonel tenis oyuncusu tarafından başarılı bir şekilde kullanılıyor. Salınım tek el ile yapılan backhand atışla aynıdır, ancak kavrama ve raket ile topun temas noktasındaki iki önemli değişiklik vardır, kavrama üzerindeki ikinci el raketin sapında uzak noktadan kavrasa bile gerekli desteği ve teması sağlar.

İki elli atış, yaş veya yaralanma yüzünden güçsüzleşen ve atışta daha yüksek bir isabet yüzdesi isteyen oyuncular için bir avantaj olabilir. Bununla birlikte, kişinin ulaşabileceği alanın azaltılması, dönüşler açısından vuruş açısını ayarlamamanın zorlaşması gibi dezavantajları vardır.(Meinhardt & Brown,1984, 4)



Şekil 2.3: Çift El Backhand

2.1.3.3. Vole Vuruşu

Vole vuruşu rakipten gelen topu yerde hiç sektirmeden filenin önünde vurulan toptur. (Jones,1979, 42)



Şekil 2.4: Vole Vuruşu

2.1.3.4. Servis Vuruşu

Kort tenisinde servis vuruşunun gerçekleşme aşamaları sırasıyla (sağ eli oyuncular için); top ve raket birbirine paralel şekilde elde hazır bulunur. Doğru servis yönüne alınan vücut pozisyonuyla beraber top dikey olarak alın yüksekliğinden yaklaşık olarak 2 kol boyu yükseğe atılır. Bu yükseltme sonucu top ile raketle aynı zamanlarda birbirinden uzaklaşırken sağ elde bulunan raket, ön kolda bulunan flexör kas grubunu çalıştırıp sırtta kapalı biçimde pozisyon alınır. Dirsekten, yukarı doğru yükselen topa, omuz kuvveti yardımıyla vuruş yapılır. Vuruşun gerçekleştirilmesi ile birlikte raket sol ayak hizasına getirilir.(Urartu,1996, 83). Servis vuruşlarında topun ivmelenmesi, birbirine bağımlı değişkenler olan biyomotorik, antropometrik ve biyomekanik kriterlerin koordine bir şekilde bütünlük halinde olması sonucuna bağlıdır. Bunun yanında bu tip faktörlerin içinde teniscinin fiziksel durumu, kuvvet uygulayabilme yetisi, eklemler arası hareket genişliği ve servis atışı esnasında eklemlerin ve raketin hızı büyük önem arz eder. (Gelen ve diğerleri, 2009, 668)



Şekil 2.5: Servis Vuruşu

2.1.3.5. Smaç Vuruşu

Teniste smaç vuruşunu kesinlikle rakip oyuncu başlatır. Bu şu şekilde açıklanır; Hamle yapmadan önce rakip oyuncunun yapacağı vuruşta topun aldığı yükseklik smaç vuruşu için oldukça önem arz etmektedir. İleri yapılacak hamle esnasında rakip oyuncu sizi yüksek toplarla aşmayı denediği bir pozisyon olduğunda bu vuruş gerçekleştirilebilir. Teniste yapılan smaç vuruşu çoğunlukla sonucunda sayı getiren vuruşlardır. Fakat bu vuruşun hızını, yönünü ve eğimini iyi ayarlamak gerekmektedir. Bu vuruş için büyük önem taşıyan bu kriterleri hatalı gerçekleştirmek durumunda topu rakip oyuncunun kontrolüne vermekten ötesini başaramazsınız. Vuruşa yan dönülmüş bir pozisyonda başlanması gerekir. Raketi kavradığımız el arkada, diğer el ise yukarı doğru ve topu hedef alan bir açıda bulunmalıdır. Kısa ve hızlı adımlarla pozisyon ayarlamaları yapar ve tam olarak yükselmiş ve yere doğru süzülen topun altında pozisyon alınır. Pozisyon alışı gerçekleştikten sonra arkadaki el hızlı bir şekilde ileriye doğru savurarak raket ile topun buluşması ve vuruşun yapılması sağlanır ve smaç vuruşu yapılmış olur.

Filenin çok yakın olduğu pozisyonlarda ise smaç vuruşu daha kısa ve yakın noktalara yapılır. Ayrıca böyle bir pozisyonda iken normalin tersine daha çapraz açılı vuruşlar gerçekleştirerek sayı elde edilmeye uğraşılır. (Meinhardt & Brown,1984: 8)



Şekil 2.6: Smaç Vuruşu

2.1.3.6. Lob Vuruşu

Lob vuruşu (forehand ve backhand) topu net oynayan bir rakibin başının üzerinden arkasına doğru vurmak için kullanılır. Lob için kavrama ve duruş zemin vuruşları olan forehand ve backhand için kullanılanlarla aynıdır. Ek kaldırmanın alınması için raketin

yüzü açılır. Kontrol için tam bir izlenim gereklidir rakibi iyi süzmek gerekir.(Meinhardt & Brown,1984: 8)



Şekil 2.7: Lob Vuruşu

2.2. Tenis 'te Beceri Öğretimi

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

Beceri, yapmak istenilen hareketlerin uygun sıralama ve süreç içerisinde uygulanabilmesi için vücuttaki doğru kasların ve doğru zamanlarda kullanmak için ihtiyaç duyulan ve gerekli olan kuvvetin gerektiği miktarda ve en ekonomik biçimde gerçekleştirilmesi yeteneği şeklinde tanımlanabilir. Tüm spor branşlarının kendine özgü beceri karakteristiği mevcuttur. Sporcunun beceri yeteneği, eğer yapmak istediği sporun beceri karakteristiği ile eşleşme sağlayabilirse başarılı bir sporcu olabilir. Tüm spor branşlarının kendine özgü becerilerini artı ve eksi yönde etkileyen kıstaslar mevcuttur. (Koç, 2005, 12-13).

Tenis birçok faktöre bağlı bir spor dalı olmasından dolayı bütün performans göstergelerinin üst seviyede olması sporcunun başarıya ulaşması için çok önemlidir. Bu nedenle özellikle erken yaşlarda fiziksel, teknik-taktik ve temel açıdan sporcuların karakteristik özelliklerine uygun genel ve bireysel antrenman planları geliştirilmesi gerekir. Tenis cinsiyetler arası farkın olan bir spor dalıdır. Örnek olarak kadın tenis maçlarında erkek tenis maçlarına göre, karşılıklı rallilerin daha uzun süre sürdüğü, anlık kayda değer

vuruşların daha az gerçekleştiği, servis vuruşu sonucu sayı alma oranının daha düşük gerçekleştiği, servis oyununu kazanmanın daha sık servis kırmanın daha az ve çift hata yapma oranının daha yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. (O'Donoghue & Ingram, 2001).

Sportif performansın ortaya çıkmasını sağlayan temel üç ana başlık; teknik, taktik ve kondisyondur. Kondisyon, enerji süreçlerine ilintilidir ve tekniğin gerçekleştirilmesi için en önemli faktör koordinasyondur. İnsanların bilinçli bir şekilde yaptığı beceri, hareketlerin otomatik hale gelmiş şeklidir. Tekrarlar ile pekiştirilen hareketler otomatik hale gelip beceri haline gelirler. Daha önceden öğrenilmiş olan ve farkında olarak uygulanan hareket bölümleri özellikle müsabaka şartlarında istenilen akıcılık ve hız ile gerçekleştirildiği takdirde beceriye dönüşmüş olurlar. (Sayın, 2011, 49).

2.2.1. Tenis 'de Beceri Öğretimini Etkileyen Faktörler

Üst düzey teniste, tenise özgü teknik beceri ciddi bir performans kriteridir. Bununla birlikte fiziksel değerlerle birlikte oyunun galibini belirlemeye doğrudan etki eder. Bu nedenle fiziksel özelliklerinin belirlenmesinin teniste ciddi bir rolü vardır. (Fernandez ve diğerleri, 2014, 22-31).

Tenis sporunda da antrenörler başarıya ulaşabilmek için yalnızca temel vuruş yeteneğini üst seviyeye çıkarmaya değil aynı zamanda kondisyonel özellikleri de üst seviyeye çıkarmak için uğraşırlar. Geçmişte tenis oyuncularının birçoğu maçlarda gereken kondisyonel özellikleri kazanmak ve bunları üst seviyelere çıkarmak için yalnızca tenis oynamanın yeterli olduğunu düşünürlerdi. Fakat günümüzde, tenis sporunda zirveye çıkabilmek için, sporcuların yalnızca teknik tenis becerilerine sahip olması yetmez. Bununla birlikte zamanda zihinsel hazırlık, fiziksel uygunluk ve dengeli beslenmeyi de yaşam tarzı haline getirmiş olması gerekmektedir. Teniste başarıya ulaşmak isteyen erkek veya bayan sporcular en iyi seviyede esneklik, kuvvet ve dayanıklılığa sahip olmalıdır. Alt ve üst ekstremitelerin dayanıklılığı ve çevikliği sık bir şekilde tekrarlayan çalışmalarla üst düzeye çıkarılmalıdır. Tenis kortunda iken zamanın ve çalışmaların önemli bir bölümü germe hareketlerine ve bununla birlikte çevikliğin üst seviyelere çıkması için uygun ve doğru kas gruplarının kuvvetlendirilmesi yönünde çalışmalar yapılmalıdır. Kondisyonel özellikleri iyi durumda olan sporcular rakiplerine göre daha avantajlı bir pozisyonda olurlar.

Onlar rakiplerine göre çok hızlı hareket edebilir, çok daha çabuk düşünebilirler, uzun süren rallilerden sonra çok daha çabuk toparlanabilirler, rakiplerine göre daha geç zamanda yorulur, yaralanma riskini minimuma indirir ve kuvvette devamlılıkları rakiplerinden daha üst seviyededir. Bir başka deyişle maçı kazanabilmek veya maçı kaybetmek arasındaki fark büyük ölçüde kondisyonel faktörlerle de ilintilidir. (Ölçülü ve diğerleri, 2007; 2-3).

Tenis bugünlerde modern dünyanın özümsemiği, oynaması son derece heyecanlı, müsabakaları izlemesi ise heyecan ile beraber sporculara karşı hayranlık beslemeye sebep olan olimpik bir spor branşdır. Bu spor branşı, aerobik ve anaerobik çalışmaların beraber olduğu ve bununla beraber kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik ve koordinasyon gibi biyomotorik faktörlerinde de oldukça üst bir seviyede olmasını gerektiren bir üst düzey bir performans sporudur (Kermen, 1997, 42,50)

Öğrenme faaliyetinin gerçekleşebilmesi için devamlı olarak değişiklik olması gerekir. Beceri öğreniminin etkili ve kalıcı olabilmesi için sık sayıda alıştıırma şarttır. Beceri öğretiminin gerçekleşme aşamasında çevre, bedensel iç uyarılar ve yapılacak iş üzerinde devamlı olarak süregelen bir bağlantı yani koordinasyon bulunur. Öğrenmeye etkisi olan genel değişkenlerden bazıları aşağıda belirtilir; Öğrenmeye etki eden faktörler hazır bulunuşluk, antrenman durumu, yaş, zeka, motivasyon, beceri transferi ve çevresel faktörlerdir (Sayın, 2011, 49-61).

2.2.1.1. Kondisyonel Faktörler

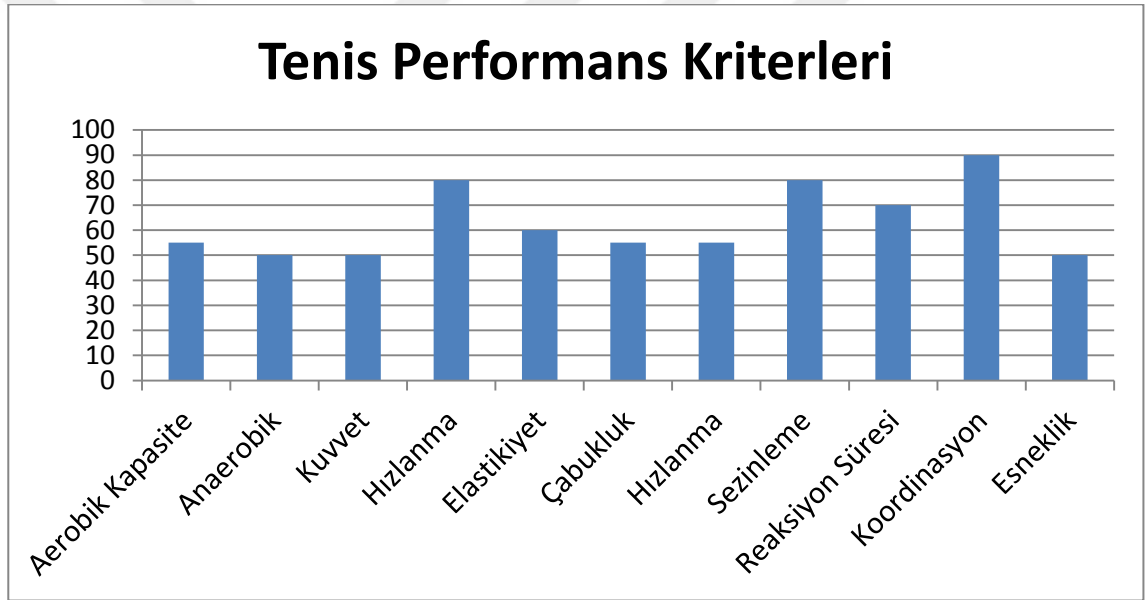
Tenis, üst seviyede fiziksel uygunluk gereksinim gösteren bir spor branşdır. Bir tenisçinin başarılı bir vuruş gerçekleştirebilmesi için tüm fiziksel uygunluk değerlerinin oldukça yüksek seviyelerde olması lazımdır. Rakip ile fiziksel temasın olmadığı tenis sporunda hızlı yön değiştirmeler, hızlı kol hareketleri, sıçramalar ve hamleler büyük önem arz eder.(Gullikson, 2003, 138)

Anaerobik bir spor olan tenis aerobik özellikleri de fazlasıyla gösteren bir spor branşdır. Bir tenis müsabakası olağan şartlarda 1,5-2 saat sürer iken 4-5 saatlik müsabakalarında olduğu görülmektedir. (Fernandez ve diğerleri, 2006, 388).

Tüm vücudun efor harcadığı aralıklı bölümlerin olduğu, kısa ve yüksek yoğunluklu (300-500 adet) hareketlerin bulunduğu (2-10sn) ve oldukça kısa yenilenme sürelerinin olduğu (10-20sn) nispeten uzun süreli birkaç adet dinlenme periyodunun olduğu (60-90sn) bir oyun profiline sahiptir. (Villanueva ve diğerleri, 2007, 296-300).

Tenis fazlaca motorik öğeyi içinde barındıran tekniğin önemli yer tuttuğu bir spor branşdır. Bu branşta üst seviyede başarılar ulaşabilmek için sporcuların gereken motorik özellikleri kesinlikle üst seviyede sahip olmaları beklenir. Bu motorik özelliklerde kendi aralarında iyi bir tenis performansı ortaya koyabilmek için önemlilik sırası oluşturur.

Teniste performansı ortaya koymada etkili kriterler önem derecesine göre aşağıdaki tabloda sunulmuştur.



Tablo 2.1. Tenisin performans kriterleri

Son zamanlarda gerçekleştirilen araştırmaların büyük bir bölümünde, bir tenis sporcusunda bulunması gereken kondisyonel özellikler aşağıdaki şekilde yüzdelik dilimlere ayrılmıştır. (Karagöz, 2008).

1. %15 kuvvet
2. %15 sürat
3. %25 dayanıklılık
4. %35 koordinasyon
5. %10 esneklik

A) Kuvvet

Tenis sporunda ortaya iyi bir performans koyabilmek için kuvvet büyük derecede önemli bir kriter olmakta, belirli bir zamanda sergilenen performans miktarının ifadesi olarak değerlendirilebilir.

Üst ekstremitede deki kuvvet maçı sırasında toplara daha yüksek hızlarda vuruş yapılabilmesini sağlıyor iken, Alt ekstremitede kuvveti, çok kısa sürede topa yetişmeye yardımcı olur. Sıkı ve doğru bir raket kavraması, dirsek ve bilekte oluşabilecek sakatlanmaları önlemeyi sağlamakla beraber raket kullanımını ve özellikle merkez dışı gerçekleştirilen vuruşlarda raket dengesinin korunmasına yardımcı olmaktadır.(Gelen ve diğerleri, 2008, 56)

Kuvvet gelişimi çocuklarda yaş ile birlikte olarak boy, kilo ve iskelet sistemindeki gelişimler oranında ve çocuğun bedenindeki kas kitlesinde ortaya çıkan gelişim ile paralel bir doğrultuda artış gösterir. Vücuttaki ortaya çıkan bu gelişim çocuğun atletik bir fiziğe sahip olmasına yardımcı olur. Aynı zamanda kuvvet değerlerindeki gelişmeler yalnızca kaldıraçlar sisteminin uygun hale duruma gelmesi sonucunda oluşmaz. Bunun sebebi çocuklardaki kuvvet artışı, hormonal gelişim, merkezi sinir sisteminin genel kuvvet değerleri kız çocuklarına nazaran daha yüksek seviyededir. Çünkü bunun altında erkeklerde testosteron hormonunda meydana gelen artış yatmaktadır. Özellikle erkek çocuklarda 13 yaş evresindeki testosteron salınımının ve kuvvet gelişimi diğer dönemlere göre çok daha hızlı olduğu bir dönemdir (Eniseler, 2009).

Kuvvet gelişiminin çocuklarda yaş gruplarına göre farklılık gösterdiği ortaya koyulmuştur. Bununla birlikte çocuklar ile gerçekleştirilen kuvvet çalışmalarının içeriği ile kuvvetteki gelişim değerleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilir. Ayrıca erkek ve kız çocuklarının farklı yaş dönemlerinde kuvvet gelişimleri farklı seviyede gerçekleşmektedir. Bundan dolayı çocuklar ile gerçekleştirilecek kuvvet çalışmaları çocuklar arasındaki psikomotor gelişim evrelerine ve bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak ayarlanması önem arz eden bir meseledir. Dolayısıyla çocuklar ile kuvvet çalışmaları gerçekleştirecek antrenör ve ya öğretmenlerin çocuklarda psikomotor gelişim hakkında bilgi ve tecrübe sahibi olmaları gerekmektedir. (M. Hekim & H. Hekim, 2015, 113)

Kuvvetin bir başka tanımı ise, ortaya bir kuvvet çıkarabilme yeteneği veya yetisi şeklindedir. Kuvvette gelişim sağlamak, daha iyi bir performans ortaya koymaya çalışan

her sporcunun hedefi ve önde gelen ilgilerinden biri olması gerekir. Antik olimpiyat oyunlarında müsabakalara yönelik antrenman yapan sporcular tarafından ilkel metotlarla da olsa kuvvet gelişimine ilişkin çalışmalar yapılmasına karşın, bugünlerde kuvvetteki gelişimin faydalarını göremeyen ve ihmal eden antrenörler mevcuttur.

Pek çok suni kuvvet gelişimi aracı, yalnızca o spor dalına özgü özel becerilerin gerçekleştirilmesine göre ortalama 8 ile 12 kat daha fazla kuvvet gelişimi ortaya koymaktadır. Bu sebeple kuvvet antrenmanı, sporcuyla ‘yaratma’ evresindeki en fazla önem arz eden özelliklerden birisi olarak görülmelidir.

Faydalı bir antrenman dönemi planlanması ve uygulanabilmesi için antrenörün bilinmesi gereken birçok kuvvet görünüş biçimleri mevcuttur. Mesela sporcunun vücut ağırlığı ile kuvvet arasındaki oranın, sporcular arasında karşılaştırma yapabilmek açısından fazlaca önem taşır ve yapılan karşılaştırma sonucu ortaya çıkan bu oran sporcunun hangi yetenekleri yapıp yapamayacağını ortaya koymaya yardımcı olur. Bundan dolayı kuvvet çeşitlerinin öğrenilmesi antrenörler açısından ehemmiyet arz etmektedir.

a) Genel Kuvvet

Mevcut tüm dizgesinin kuvvetinin belirlenmesini tanımlar. Tüm kuvvet programının temeli sayılan genel kuvvet, antrenman yapmaya yeni başlamış sporcuların ilk bir iki yıl boyunca ya da hazırlık dönemlerinde titiz ve sağlam bir şekilde geliştirilmelidir. Genel kuvvet düzeyinin düşük olması, sporcudaki diğer motorik özelliklerin gelişimini de sınırlayan bir faktör haline gelebilir.

b) Özel Kuvvet

Belirlenen sporun gerektirdiği beceri ve hareketlerinin spor dalının karakteristiğine uygun bir şekilde kullanılan kasların kuvveti olarak ortaya koyulmaktadır. Özel kuvvet teriminden de anlaşılacağı gibi bu şekildeki bir kuvvet her sporun kendi gerektirdiği özellikler için önem taşır. Bundan dolayı farklı spor branşlarındaki sporcuların kuvvet seviyeleri arasında yapılacak bir karşılaştırma geçersiz bir yaklaşım olarak değerlendirilir. Çıkarılabilecek en üst seviyeye kadar geliştirilmesi gereken özel kuvvet tüm elit sporcular için hazırlık döneminin sonuna kadar kademeli bir şekilde diğer yetiler ile birleştirilmelidir. (Bompa, 1998, 370)

c)Maksimal Kuvvet

Kas sisteminin isteyerek ortaya koyabildiği ve geliştirebildiği en büyük kuvvettir.

d)Çabuk Kuvvet

Sinir Kas sisteminin yüksek hızlarda meydana gelen bir kasılma ile birlikte dirence karşı koyabilmesi yeteneğine denir.

e)Kuvvette Devamlılık

Sürekli olarak kuvvet uygulamak zorunda olunan aktivitelerde organizmanın yorulmaya karşı direnç uygulayabilme kapasitesidir. (Sevim, 2010, 41)

B) Dayanıklılık

Genel olarak, sporcunun yüklenmeler sonucu ortaya çıkan fiziki ve fizyolojik yorgunluğa karşı dayanma gücü şeklinde açıklanabilir. Bir başka deyişle uzun süreler boyunca süren fiziksel aktivitelere, yorgunluğa karşı dayanabilme ve oldukça yüksek yoğunluktaki aktiviteleri uzun süreler boyunca sürdürebilmeyi sağlayan bir yetenektir.

Yapılan tanımlarda da belirtildiği gibi dayanıklılık kesin olarak yorgunlukla ilintilidir. Dayanıklılık seviyesinin düşmesine yol açan yorgunluk, Henüz net bir şekilde açıklığa kavuşmuş bir konu değil.

Temel itibariyle dayanıklılığın düşmesine sebep olan yorgunluğu 3 bölüme ayırabiliriz:

1. Ruhsal yorgunluk
2. Zihinsel yorgunluk
3. Fiziksel yorgunluk

Kasın yaptığı iş iyi derecede koordineli başarısına bağlıdır. Kasın koordineli bir şekilde çalışması merkezi yorgunlukla ilintilidir. Merkezi sinir sisteminde meydana gelen hareket, yorgunluğu yüklenmenin kesilmesine veya hareket şiddetinin düşürülmesine sebep olabilir. Kaslar ile giden motor emirlerin sayısında ve şiddetinde bir düşüş ortaya çıkar. (Sevim, 2010, 60-61)

Spor branşlarının gerekliliği göz önüne alındığında iki çeşit dayanıklılık mevcuttur.

a) Genel Dayanıklılık

Birçok kas grubunu ve dizgesini(MSS,sinir-kas,kalp-kan-dolaşım dizgesi)içine alan bir aktivite çeşidinin uzun bir süre için meydana getirilebilme kapasitesi şeklinde ortaya konulmuştur. Üst seviyede bir genel dayanıklılık düzeyi, sporcunun sporda verim düzeyini göz önüne almaksızın, Farklı antrenman etkinliklerinde daha iyi bir şekilde verim sergilemesini kolaylaştırır. Bununla beraber, dayanıklılığın, öncelikle de aerobik dayanıklılığın baskın olduğu spor dallarında yarışan sporcularda yüksek bir genel dayanıklılık ve başarı arasında oldukça üst düzey bir ilişki mevcuttur.

Kısa süreli sporlar dallarında veya yüksek düzeyde teknik beceri isteyen spor dallarında yarışan sporcular iyi bir genel dayanıklılık seviyesinde değildirler. Fakat tüm sporcuların oldukça önemli bir seviyede genel dayanıklılığa ihtiyacı vardır.

b) Özel Dayanıklılık

Genel olarak oyun, sprint vb. dayanıklılık biçimleri şeklinde ortaya koyulan özel dayanıklılık, tüm spor dallarının kendi karakteristiğine veya tüm spor dallarındaki motor hareketlerinin sıklığından temel alır. Belli başlı bazı spor dallarının özelliklerinin içinde yer alıyor olsa da özel dayanıklılık müsabakaların meydana getirdiği gerilimlerden, zor spor aktivitelerinin uygulanabilmesinden veya ortaya koyulan antrenmanın çeşidinden üst seviyede etkilenebilir. Buna ek olarak, Teodorescu'nun (1975)'de sunduğu görüşündeki gibi çok zor seviyedeki bir taktik oyun veya müsabaka esnasında sporcunun özel dayanıklılığına olumsuz yönde etki edebilir, bunun sonucunda sporcular müsabakanın ikinci kısmında birçok teknik ve taktik hataları çok basit bir şekilde yapabilirler. Sağlam ve üst düzey bir genel dayanıklılığın üzerine koyarak geliştirilmiş bir özel dayanıklılık, ne kadar yüksek seviyede geliştirilmiş olursa sporcunun antrenman ve müsabaka performansını etkileyen birçok stres faktörünü ekarte etmesi bir o kadar basit olur.

Eğer konu dönüşümlü sporlar ise genel olarak aşağıda yapılmış olan sınıflandırma uygun görülmektedir. (Bompa,1998,399-401).

c) Uzun Süreli Dayanıklılık

Enerjinin oldukça büyük bölümü aerobik dizge aracılığı ile tedarik edilir, kalp-kan ve solunum dizgelerinde de oldukça fazla oranda katılım sergiler. Bu şekildeki bir sınıflandırmaya uygun bir dayanıklılık müsabakasında kalbin ritmi fazlasıyla

yüksektir(dakikada 180'den fazla),kalbin bir dakika içerisindeki atım kapasitesi neredeyse 30-40 litre aralığında olur ve akciğerlerde bir dakika içerisinde 120-140 litre hava temizlenmesi meydana gelir. Uzun süreli dayanıklılık ve bunu geliştirmek için uygulanan yöntemler 8 dakikadan daha uzun süren spor aktiviteleri için gereklidir.

d) Orta Süreli Dayanıklılık

Aktivitenin 2 ile 6 dakikadan daha uzun süre halinde ortaya koyulduğu spor dallarına özgü bir dayanıklılık çeşididir.

Yoğunluk, uzun süreli dayanıklılık isteyen spor branşlarına oranla daha yüksek olur. Oksijen rezervleri organizmanın ihtiyaçlarına tam oranda yetmemektedir bu sebeple de sporcuda oksijen borçlanması oluşmaktadır. Anaerobik dizge aracılığı ile ortaya çıkarılan enerji sürat miktarı ile aynı seviyededir.

e) Kısa Süreli Dayanıklılık

45 saniyeden 2 dakikaya kadar süren aktiviteler arasındaki bir mesafeyi almak için gerekir. Kısa süreli dayanıklılık sınıfında değerlendirilen spor dallarında sportif verimin ortaya çıkması için gereken enerjiyi sağlamak için anaerobik süreç büyük bir yer tutar.

Kuvvet ile sürat arasındaki ilişki seviyesi yüksek veriler çıkarabilmek konusunda büyük bir yeri vardır. Oksijen borçlanması çok yüksek seviyededir. Anaerobik sistem bir sporcunun 400 m. Koşuyu gerçekleştirmesi için gerekmekte olan enerji miktarının %80'ini ve 800 m. Koşuyu gerçekleştirebilmesi için gerekli olan enerji miktarında %60-70 'ini ortaya koyar. (Karabina & Pirselimoglu, 2012,128-130)

f)Kas Dayanıklılığı

Kuvveti geliştirmeye yönelik antrenmanlarda belirtilmiş olan kas dayanıklılığının geliştirilebilmesi için yeterli seviyede dayanıklılık ile birleştirilmiş olan yüksek bir kuvvet düzeyi gereklidir.

g)Sürat Dayanıklılığı

Sporcunun organizmasının zirve yeğlilik şartlarına maruz kaldığında yorgunluk karşısında ortaya koymuş olduğu direnci tanımlamak için kullanılır. Aktivitenin büyük

kısmı oksijensiz şartlarda meydana gelir ve sporcuda maksimal süratin mevcut olması ve aynı zamanda maksimal kuvvete sahip olması da şarttır. (Bompa,1998,399-401).

C) Sürat

Tenis oyuncusunun müsabaka boyunca farklı yönlerde hareketlenmesi ve bunun ile birlikte sık sık hızlanması ve yavaşlaması gerekir. Tenis sahasında uygun pozisyonda olması gerektiği zamanda doğru bölgede bulunmaması topa iyi bir vuruş gerçekleştirememesine sebep verir. Bu gibi durumlarda topa yetişebilmek ve vuruşu yapabilmek için sürat önemli bir yer tutar. (Gürkan ve diğerleri, 2017, 25-32)

Bir sporcunun başarılı olabilmesi için en kritik motorik özelliklerinden biri olan sürat farklı şekillerde tanımlanabilir. Sürat, sporcunun en hızlı şekilde bir noktadan diğer noktaya hareket edebilme yeteneği veya hareketleri uygulayabileceği en yüksek hızda uygulaması yeteneği şeklinde açıklanabilir. Sürat yalnızca vücudu bir noktadan başka bir noktaya hareket ettirmekten meydana gelmez. Başka bir deyişle tüm vücudun veya vücudun herhangi bir bölümünün bir hareketi yaparken meydana gelen hız şeklinde, kısaca tüm vücudu ya da vücudun bir kısmını yüksek bir hızda hareket ettirebilmesi olarak da ortaya koyulabilir. (Dündar, 2003, 38)

Süratin türleri ve sürati etkileyen faktörler aşağıdaki gibidir;

a) Devirli Sportlardaki Sürat

Devirli sportlardaki süratte hareket frekansı ve adım uzunluğu önemli yer tutar. Örnek olarak kısa mesafe koşular verilebilir.

b) Devirsiz Sportlardaki Sürat

Devirsiz sportlardaki süratin olduğu spor branşlarına ise sportif oyunlar örnek olarak verilebilir. Hareketin gerçekleştirilmesinde başlangıç, uygulanış ve bitiriş evreleri mevcuttur. (Sevim, 2010, 76)

c) Kas Kuvveti

Hızlı hareket etmeyi sağlayan en önemli faktördür. Örnek olarak kısa mesafe koşucuları çabuk kuvveti geliştirme hedefli kuvvet antrenmanlarıyla sürat seviyelerini mevcut durumlarının üstüne çıkarabilirler.

d) Kas Liflerinin Vizkozite Yapısı

Kas liflerinde meydana gelen iç sürtünmedir. Sürtünme sonucu meydana gelen ısınma ile ortaya çıkar. Eğer yeterli oranda kas ve kas gruplarında ısınma sağlanmazsa maksimal hareketlerde olumsuz etki gösterir.

e) Reaksiyon Çabukluğu

Kasların oluşabilecek uyarılara tepki verme yeteneğidir. Yapılacak antrenmanlar ile çok azda olsa gelişme gösterebilir.

f) Kas Kontraksiyon Hızı

Kaslardaki sarsın hızıdır. Kasların yapısı ve kalıtım oldukça önemlidir ve mevcut durumu bunların etkisine bağlıdır. Yapılacak herhangi bir antrenman ile geliştirmek mümkün değildir.

g) Koordinasyon

Merkezi sinir sisteminden gelen sinyaller ile harekete geçen kasların koordineli bir şekilde hareket yapabilme yetisi şeklinde tanımlanabilir. Bilhassa kısa mesafe koşan sporcuların adım uzunlukları ve adım frekansı değerlendirilirken önemle koordinasyonun irdelenmesi ve incelenmesi gerekmektedir. Koordinasyon yeteneği uygun antrenmanlar ile oldukça iyi seviyede geliştirilebilmektedir.

h) Antropometrik Özellikler

Sporcunun anatomik durumunu belirtir. Gövde ile vücudun üyeleri arasındaki ilişkidir. Süratli bir sporcu olabilmek için oldukça önem arz eden bir özelliktir. Herhangi bir şekilde Antrene etmek mümkün değildir.

1) Genel Anaerobik Dayanıklılık

Süratte devamlılık şeklinde de tanımlanabilir. 20-30 sn. üzerinde süren aktivitelerde sporcunun performansını genel aerobik dayanıklılık belirler. Kasların kapasitesine bağlıdır ve oksijen açığı meydana gelmektedir. Bundan bağımsız bir şekilde antagonistlerin ve bunun sonucunda gerilme seviyesinin de büyük rolü vardır.(Sayın, 2011, 57-58)

D) Hareketlilik

Sporcuların hareketleri eklemlerinin imkân verdiği ölçüde geniş açılarda, farklı yönlere doğru gerçekleştirebilme yeteneğine esneklik başka bir deyişle hareketlilik denir. Hareketlilik kapasitesi üst seviyedeki tekniklerin öğrenilmesinde ve taktiğin uygulanmasında büyük yer tutar. Hareketlilik yeteneği yüksek olan sporcularda, teknik becerilerinin de iyi olduğu gözlemlenmiştir(Turhan ve diğerleri, 2007, 41). Üst seviyelere çıkarılmayan ve geliştirilmeyen hareketlilik şu gibi durumlara sebep olabilir.

Teknik becerilerin öğrenilmesini duruma göre engeller veya zorlaştırır, Sakatlıklara sebebiyet verebilir, uygulanacak hareketin açısını kısıtlar. Kombine spor branşlarında hareketlerin uygulanışını kötü yönde etkiler.

Hareketlilik üç farklı şekilde sınıflandırılır

- a. Aktif ve pasif hareketlilik
- b. Dinamik ve statik hareketlilik
- c. Genel ve özel hareketlilik(Sayın, 2011, 61).

a) Aktif Hareketlilik

Aktif hareketlilik aktiviteleri, herhangi bir dış yardıma ihtiyaç duymadan sporcuların kendi başına uyguladığı ve hareketi uygularken aktif olan kasların sahip oldukları kuvvet miktarında hareketliliği uygulayabildiği sportif aktivitelerdir.

b) Pasif Hareketlilik

Dış yardımlarla daha fazla eklem hareketliliğine ulaşmak mümkündür. Yapılacak yardımlar şu şekilde ayrılır; aletli, eşli veya vücut ağırlığıdır. Dış kuvvetlerin etkisiyle uygulanan aktiviteler bu şekilde tanımlanabilir. Hareketin gerçekleştirilebilmesi aktif

hareketliliğin gerçekleşmesi ile birlikte yalnızca antagonist kasların uzama seviyesidir. Bunun esnasında belli bir miktar kas kuvveti de olmalıdır. (Günay & Yüce, 2001, 171).

c) Statik Hareketlilik

Eklemin pozisyonu belirli bir süre sabit kalır ve bu çalışma esnasında yük verilebilir veya verilmeyebilir (aktif ve pasif çalışma). Örnek olarak: Bir bacağı yana doğru açıp o şekilde beklemek

d) Dinamik Hareketlilik

Çoğunlukla statik hareketlilikten daha büyüktür ve hareketlerin uygulanabilmesi için kasların daha büyük oranda kullanılması gerekmektedir. Aktivite esnasında belirli bir ritim ve sürat mevcuttur. Örneğin; Sporcunun kollarını geriye kulaç şeklinde arka arkaya savurması, dizleri yukarı doğru çekerek ileri doğru koşması gibi.

e) Genel Hareketlilik

Hareketlilik çoğunlukla relatiftir, değişkendir ve üst düzey sporcular çok daha üst seviyede hareketliliğe sahip olmaya mecburdur. Genel hareketlilikten sıradan bir seviyede konuşulabilir. Sporcular sedanterlere oranla genel hareketlilikte daha iyi seviyededir.

f) Özel Hareketlilik

Hareket akışı esnasında kullanılan belirli eklemlerin çalışması ve hareketi uygulamaya yardım etmesine denir. Eklemlerdeki özel hareketlilik seviyesi maksimum anatomik uzaklığa erişebilir. Örnek olarak spagat verilebilir. (Sevim,2010,84-87)

E) Çeviklik

Spor dallarının oldukça büyük çoğunluğunda gerekmede olan bir özellik olmakla beraber litaretürde daha önce yapılmış olan bazı tanımları mevcuttur. Bunlardan bazıları şöyledir. Çeviklik, fark edilen bir uyarıcıya verilen tepkide tüm bedenin hızlı ve doğru bir şekilde hareket etmesidir. Farklı bir tanımda ise vücudun veya bir bölümünün yönünü ani bir şekilde ve doğru bir biçimde çevirebilme yeteneği şeklinde ortaya koyulmuştur. Çeviklik ile ilgili yapılmış tanımlar incelendiği takdirde, belli başlı biyomotor özellikler yardımıyla tanımlandığı görülmektedir. Bu bilgiler ışığında çeviklik, belirli biyomotor özelliklerden

meydana gelmekte ve bazıları ile de oldukça önemli seviyede etkili ilişki içine girmiş olan bir özellik olarak kendini göstermektedir (Gökgönül, 2008).

Çevikliği etkileyen biyomotor faktörlere; denge, vücut veya bacakların yön ve pozisyon değiştirme sürati, esneklik, koordinasyon genetik kapasite, reaksiyon sürati, çabuk kuvvet, hız ve yaratıcı güç gibi özellikler örnek olarak verilebilir. (Sheppard & Young, 2006, 919-932)

Sporcunun gelişimi ile ilgili bir kaç nedenden dolayı spor performansında çeviklik önemli bir özellik olarak karşımıza çıkmaktadır. Çevikliğin geliştirilmesi, sinir-kas sistemi ve motor becerilerin kontrollü olarak uygulanabilmesi için güçlü bir altyapı sağlayacaktır. Sporda yapılan ani yön değişimleri, sporcuların sakatlanmasında oldukça yaygın bir sebeptir. Eğer sporcu uygun çeviklik antrenmanları uygularsa kendi bireysel hareket mekaniğini geliştirmesi sonucunda sakatlanma ihtimalini oldukça düşürür. Son olarak sporcuda meydana gelen olgunlaşma, hızlı yön değiştirme kapasitesinin yükselmesi, hem hücum esnasında, aynı zamanda savunma yaparken ki ortalama sporcu performansında yükselme sağlayacaktır. (Little ve Williams, 2005, 76-78).

2.2.1.2. Gelişimsel Faktörler

Öğrenmeye negatif veya pozitif şekilde etki eden, başka bir ifade ile öğrenme aktivitesini kolay ya da zor bir hale getiren faktörler vardır. Bu faktörler, öğrencinin üst seviyede bir öğrenme gerçekleştirebilmesi için sahip olması gereken kriterleri ortaya koyar (Şişman, 2007, 184). Hazır bulunuşluk, yaş, zeka, motivasyon, beceri transferi, antrenman durumu ve çevresel faktörler bu faktörlerin başında ifade edilir (Sayın, 2011, 61).

A) Yaş

Başarı bir öğrenme gerçekleşmesi ve organizmanın hareket veya bilgiyi bir şekilde öğrenebilmesi için gereken yaşa gelmiş olması lazımdır. Örnek olarak bir insan 9 ay civarında bir yaşa geldiğinde yürümeyi öğrenebilir seviyede olması gerekmektedir (Seven & Engin, 2008, 192)

Erken yetişkinlik evresindeki kişilerin öğrenme stillerinin daha somut öğrenmelere elverişli olduğu ve soyut öğrenmenin daha sonraki evrelerde gerçekleşebildiği bilinmektedir. (Arslan & Babadoğan, 2005, 42)

B) Zeka

Kişiler yaş bakımından olgunlaşmış olsa dahi, öğrenmeyi gerçekleştiremeyebilirler, buna zihinsel olarak uygun seviyede olgunluğa ulaşmamış olmak sebep olabilir. Zihinsel açıdan olgunluk genel olarak zeka kavramı ile ele alınır.

Zeka, herkesin ortak karar verdiği bir tanımı olmamakla beraber, “yeni ve farklı durumlara uyum sağlayabilme gücü” biçiminde ortaya koyulmuştur (Seven & Engin, 2008, 192) 1999 yılında çoklu zeka teorisini tekrardan revize etmiş olan Gardner zeka alanlarını sekiz tane olarak belirlemiştir. Bunlar müziksel-ritmik zeka, bedensel-kinestetik zeka, sosyal zeka, sözel-dil zekâsı, mantıksal-matematiksel zekâ, görsel-uzamsal zeka, içsel zeka ve doğacı zekadır. Gardner’ın Çoklu zekâ kuramına göre, tüm zekâlar aynı değerde görülmektedir ve içinden biri ya da birkaçı ötekilere oranla daha önemli değildir. Sürekli olarak birlikte çalışan zekalar, sürekli olarak kendi aralarında etkileşim durumundadır. (Gardner, 2002, 3-7).

Zekaya olan etkisi sınırlı olarak belirlenen özel yetenekleri de zeka alanları olarak kabul eden Gardner, bunu yaparken ki hedefinin sayısal ve sözel yetenekleri düşük olan birinin muhteşem bir müzik yeteneğini olmasına karşın zeki kabul edilmemesini engel olmak şeklinde belirtmiştir. Bu tanımı ile Gardner zekanın tanımlanmasında ve düzeyinin belirlenmesinde oldukça yeni bir pencere açmıştır. Gardner zekanın çok yönlü olduğunu savunur; kişinin doğduğundan itibaren kendinde olan zeka düzeyinin iyileştirilebilir, geliştirilebilir ve değiştirilebilir olduğunu belirtir.(Ermiş ve diğerleri, 2012,24)

C) Motivasyon

Bir şey yapma hedefi doğrultusunda harekete geçmeye Güdülenme denir. İnsanlar değişik seviyede ve birbirlerinden farklı şekillerde güdülenir. Öğrenmenin gerçekleşmesi için gerekte olan ön koşullardan biri güdülenmedir. Yeterli miktarda güdülenmemiş bir öğrenci, öğrenmek için hazır duruma gelmemiş vaziyettedir. İnsanlar çoğunlukla ilgilerini çeken olayları ve konuları oldukça kısa sürede öğrenmektedir. Öğrenci, motive olduğu seviyede başarı göstermektedir. başka bir ifade ile açıklarsak güdülenme ve başarı arasında pozitif doğrultuda bir ilişki mevcuttur. Öğrencilerin davranışlarının yönünü, şiddetini, kararlılığını ve eğitim kurumlarında ve alanlarında amaçlanan hedefe ulaşmada hızı belirlerken en çok önem arz eden faktörlerden biri olan motivasyon, okullarda, sınıflarda

ve spor alanlarında gözlemlenen öğrenme sorunlarının ve disiplinsizliklerin önemli bir bölümünün sebebi olarak değerlendirilir (Akbaba, 2006, 343)

D) Beceri Transferi

Belirli bir seviyede daha önce gerçekleştirilmiş bir öğrenmenin daha sonra öğrenilecek bilgi veya hareketleri daha kolay bir hale getirmesidir. Bir örnek vermek gerekirse, bir voleybol oyuncunun teniste servis vuruşu yapmayı daha kolay öğrenmesi olabilir (Kasap, 1999, 50-51)

Transfer (Aktarma)

Olumlu Transfer

Öğrenmenin genellenmesi (aktarılması)

*ileriye etkin kolaylaştırma

*geriye etkin kolaylaştırma

Olumsuz Transfer

*ileriye ket vurma

*geriye ket vurma

İleriye etkin kolaylaştırma (ileriye destekleme); Daha önce gerçekleşmiş olan öğrenmenin sonraki öğrenmeyi kolay hale getirmesidir. Örnek olarak toplama-çıkarma işlemini öğrenmiş biri, çarpma ve bölme işlemlerini daha kolay bir şekilde öğrenmektedir.

Geriye etkin kolaylaştırma (Geriye destekleme); Sonraki Öğrenmenin önceden gerçekleşmiş olan öğrenmeyi daha ustaca bir seviyeye getirip etkili yapmayı sağlaması olarak tanımlanabilir. Örneğin, bir futbolcu daha önce dribbling yapmayı öğrenmesine rağmen çalım atmayı öğrendikten sonra daha iyi dribbling aktivitesini gerçekleştirir.

İleriye ket vurma; Daha önce gerçekleşmiş olan öğrenmenin yeni öğrenmeyi karışık ve daha zor bir hale getirmesidir. Örneğin kişi geçmişte iyi bildiği ve öğrendiği bir şarkının sözlerinden dolayı yeni öğrenmekte olduğu şarkının sözlerini karıştırmaktadır.

Geriye ket vurma; Gerçekleşecek olan öğrenmenin önceki öğrenmede karışıklık yaratması ve zorluk çıkarması olarak tanımlanabilir. Örnek olarak kişinin yeni öğrenmekte olduğu İngilizce birkaç kelimenin anlamına ilişkin bilgileri önceden öğrenmiş olduğu Fransızca bazı kelimelerin karşılığı ile karıştırmasına ve unutmasına neden olması verilebilir (Seven & Engin,2008,194)

E) Hazır Bulunuşluk

Lahey, hazır bulunuşluğu öğrencinin amaçlanan bir hedef davranışı gerçekleştirmek doğrultusunda kendisine sunulmuş öğrenim görevini gerçekleştirme yeterliği şeklinde tanımlamıştır. Öğrenim görevinin, istenen davranış seviyesinde gerçekleşebilmesi için öğrencinin, öğrenim görevinin gerektirdiği olgunluk seviyesine gelmiş ve gerekli ön yaşantıları kazanmış olması şarttır. Topstes ise hazır bulunuşluğu, kişinin belli davranış yeterliklerini sergileyebilmesi için gereken, fizyolojik ve psikolojik faktörleri içeren bir madde halinde tanımlamaktadır. Öğretme ve öğrenmenin gelişmesi için, organizmanın bilişsel, duyuşsal ve devinişsel boyutta belirli yeterlik ve davranış şekillerine, performans seviyelerine çıkmış olması hemen hemen zorunludur (aktaran Özgan. & Tekin,2011,422)

Bir kişi fiziksel ve ruhsal olarak bir etkinlik yapmaya hazır ise bu kişinin bu etkinliği gerçekleştirmesi kişide mutluluk yaratacaktır. Kişi etkinliği gerçekleştirmeye hazır, fakat bu kişinin etkinliği gerçekleştirmesine izin verilmezse bunun sonucunda bu kişide kızgınlık meydana gelir. Bir kişi etkinliği gerçekleştirmeye hazır değilken etkinlik gerçekleştirmeye zorlanıyorsa bu da kişide kızgınlık meydana getirmektedir (Thorndike, 1913, 5)

F) Antrenman Durumu

Antrenmanın asıl hedefi olan sporcunun beceri ve veriminin üst seviyelere çıkarılmasını gerçekleştirmek doğrultusunda, antrenörü tarafından talimatlar ile yönlendirilen sporcunun antrenmanın genel amaçlarına ulaşması gerekir. Üst düzeyde bir fiziksel gelişim antrenmanın dayandırıldığı temel olan çok yönlü bir fiziksel gelişime ulaşmak ve bunu arttırmak çok büyük bir öneme sahip olmaktadır. (Tudor, 1998, 9-10)

G) Çevresel Faktörler

Adında da belirtildiği gibi insanın vücudundan ve yapısından ortaya çıkmayan dış etkilere kaynaklanmakta ve bu sebeple de dolaylı şekilde sportif performansı fiziksel veya psişik bileşen üzerinden negatif veya pozitif yönde etkileyen faktördür. Neredeyse çoğunu uygun şartlar ve yerinde yapılacak dokunuşlar sayesinde sporcuya uygun bir hale getirmek ve geliştirmek mümkün ve olasıdır. Bu yüzden Dışsal faktörlere karşı etki alanımız, içsel olanlara kıyasla çok daha fazla olmaktadır. Dolayısı ile sportif performansı daha yüksek seviyelere çıkarmak hedefi ile dışsal faktörlerde pozitif değişimler gerçekleştirmek, içsel faktörlere oranla oldukça basit bir şekilde gerçekleştirilir, aynı

zamanda daha etkili ve kalıcı etkiler ortaya çıkarır. İçsel olanlara göre çok daha fazla sayıda olan dışsal faktörlerden bazıları; doping, ergojenik yardım, dışarıdan gelen olumsuz sözler, saat farkı, boş zamanları değerlendirme yöntemleri, cinsellik, sıcaklık, iklim, malzeme, seyirci, sosyal çevre, arkadaşlık, aile, antrenman teknikleri, antrenman niteliği, niceliği, ısınma, esneklik, antrenör, dinlenme aralığı, soğuma, uyku düzeni ve kalitesitüm ekonomik bileşenler, beslenme, geçirilmiş sakatlıklar,, rol model belirleme, takdir edilme güdüsü şeklinde çoğaltılabilir. (Bayraktar & Kurtoğlu, 2009, 20-21).

2.2.1.3. Teniste Beceri Öğretiminde Özel Öğretim Yöntemleri

Beden eğitimi ve sporda uygulama yolları, daha çok uygulamalı derslerde (Beden eğitimi ve sporda) Sık kullanılan yöntemleri kapsar.

Bunları ise: 1. Gösteri,2.komut,3.Görevle Öğretim (Alıştırma)Yöntemi,4. Eşli Çalışma,5. Kendini Kontrol (Değerlendirme),6.Katılım,7. Yönlendirilmiş buluş,8. Problem çözme yöntemleri (Çöndü, 1999, 96) 9.Medya Yardımlı öğretim yöntemleri (Tamer & Pulur, 2001, 121) daha çok uygulamalı (Beden Eğitimi) derslerde kullanılır.

Yöntem Seçimini Etkileyen Faktörler

- a. Ders metoduna çoğunluklu olarak öğretmen karar verdiği için, bu seçimi yaparken öğretmenin mevcut özelliklerinin de etkili olacağı öngörülmelidir. Farklı öğretmen tipleri mevcuttur; teorik tip, dindar tip, ekonomik tip, politik tip, estetik tip vs. her tipin farklı yaklaşımları ve davranışları, farklı metotları olabilir ve uygulayabilir. Buna ek olarak öğretmenin yaşı, cinsiyeti, mezun olduğu okul, kıdemi, psikolojik durumu ve motivasyonu öğretim metodu seçimi yapılırken etkisini gösterir.
- b. Bir konuyu öğretirken öğretmenin karar verdiği metodun önemi kadar, uygulayacağı strateji ve öğretilecek konu ile öğrenci arasında nerede durması gerektiği konusu da önem arz eder. Bu konuda farklı yaklaşımlar mevcuttur. En uygun olanın hangisi olduğu konusuna verilecek karar, öğrencinin yaşına, öğrenilecek konunun özelliklerine ve bu gibi durumlar doğrultusunda farklı olarak değişir.
- c. Aktivitenin gerçekleştirileceği öğrenci grubunun büyüklüğü
- d. Konu, hangi metotla en başarılı biçimde öğrencilere aktarılabilirse, o metot seçilmelidir.

- e. Fiziksel olanaklar ve zaman
- f. Maliyet
- g. Öğretim işlemi sonunda öğrencide ortaya çıkması istenen özellik
- h. Yenilikçi olmalı.
- i. Mümkün olan en üst seviyede hareket gerçekleştirme imkânı sağlamalıdır.
- j. Tüm öğrencilerin ihtiyaçlarına cevap verir nitelikte olmalıdır.
- k. İşbirliği sağlayabilme özellikleri bulunmalıdır.
- l. Öğretilecek konu ile yöntem arasındaki uygunluk göz ardı edilmemelidir.
- m. Öğrencilerin, işlenen konu hakkında geçmişte bilgi ve beceri sahibi olup olmadıkları araştırılmalıdır. (Harmandar, 2004, 165).



BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında araştırma yöntemiyle ilgili bilgiler yer almaktadır. Araştırma yöntemi olarak, araştırma modeli, evren örnekleme veya çalışma grubu, veri toplama aracı, veri toplama aracının uygulanmasına ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmaya gönüllü olarak katılan 50 çocuğa ön test aşamasında boy ve kilo ölçümünden sonra temel motorik özelliklerini belirlemek için 30 metre sprint testi, Rockport 1 mil testi, Wall Catch koordinasyon testi, İllinois testi ve Otur-uzan esneklik testi uygulanacaktır. Tenis becerilerini belirlemek için AOS Testi uygulanmıştır.

İlk Testlerin alınmasının akabinde katılımcılara 3 ay boyunca haftada 2 gün uygulanmak üzere Temel tenis eğitimi verilmiştir. Eğitim içeriği forehand, backhand, servis ve vole vuruşlarının öğretimi ve karşılıklı ralli alıştırılmaları şeklinde olmuştur.

3 aylık eğitimin sonunda son test aşamasına geçilmiş ve 50 çocuğa boy ve kilo ölçümünden sonra temel motorik özelliklerini belirlemek için 30 metre sprint testi, Rockport 1 mil testi, Wall-Catch koordinasyon testi, İllinois testi ve Otur-uzan esneklik testi uygulanacaktır. Daha sonra ise Tenis becerilerini belirlemek için AOS Testi uygulanmıştır.

3.2. Evren, Örnekleme veya Çalışma Grubu

Araştırma, Ankara'da ikamet eden daha önce spor yapmamış 10-12 yaş arası 50 erkek çocuk üzerinde uygulanmıştır. Çalışmaya katılan katılımcıların tenis becerileri ile temel motorik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma grubunun söz konusu testleri (boy ve vücut ağırlığı hariç) daha önce uygulamamıştır. Çalışma özel bir spor kulübünün tenis kortunda yapılmıştır. İlk ölçümlerin 2017 yılı Aralık ayının ilk haftasında, 2. Ölçümler ise Mart ayının ilk haftasında yapılmıştır.

3.3.Verilerin Toplaması ve Ölçme Araçları

Bu bölümde verilerin toplanmasında kullanılan araç ve gereçlere yer verilmiştir. İlk olarak boy ve kilo ölçümü daha sonra ise 30 metre sürat testi, Dikey Sıçrama Testi, Rockport 1 mil testi, Wall-Catch Koordinasyon testi, İllinois testi, Otur Uzan Esneklik Testi ve AOS testi uygulanmıştır.

3.3.1. Boy ve Kilo Ölçümü

Kilo ölçümünde Tanita bc 730 marka tartı kullanılacaktır. Boy uzunluğu ise Seca 213 marka stadiometre ile ölçülmüştür. Ölçümün yapıldığı esnada sporcuların üzerinde ölçüm sonuçlarını etkileyebilecek herhangi bir giysi bulundurulmamıştır.

3.3.2. 30 Metre Sürat Testi

Test ile hedeflenen maksimal hızın belirlenmesidir. Denekler belirlenen 30 metrelik alanda koşabildikleri en yüksek hızda koşmaları sağlanmış ve süre saniye cinsinden UA Spor Teknolojileri markalı Telemetrik Kronometre ile kaydedilmiştir. Her deneğin 2 deneme hakkı mevcuttur ve en iyi olan derecesi kayıt altına alınmıştır. (Gelen vd. 2008, 57).



Şekil 3.1: Sprint Çıkışındaki Sporcu

3.3.3. Dikey Sıçrama Testi

Dikey sıçrama testinin uygulama hedefi bacaklara yönelik patlayıcı kuvvetin ölçülmesidir. Bu test düz bir zeminde, sıçrama ölçüm aleti ile test platformu hazırlanarak uygulanabilir. Testin uygulaması şu şekilde gerçekleşir; Deneğe sıçrama platformunun üzerinde durması gereken pozisyon ile sıçramayı nasıl yapması gerektiği gösterilmelidir. Denek sıçrama aletinin platformuna çıkar ve aletin üstünde hareketsiz bir şekilde

beklemesi söylenir. Testi uygulayanın vereceği “sıçra” komutu ile deneğin sıçrama hareketini gerçekleştirmesi beklenir.

Deneğin uyguladığı sıçrama geçerli sayıldıktan sonra sıçramış olduğu yükseklik cm cinsinden deneğin sıçrama yüksekliği şeklinde kayıt altına alınır. Test 3 kez yaptırılmış ve deneğin en iyi yaptığı sonuç kayıt altına alınmıştır. (Altınkök, 2006).



Şekil 3.2: Dikey Sıçrama Testi Uygulanan Sporcu

3.3.4. Rockport 1 Mil Testi

1 mil (1609 m) boyunca deneğe çıkabildiği en yüksek hız kadar hızlı yürüyüş yaptırılmış. Kalp atım hızı sürekli olarak kontrol edilmiş ve her çeyrek mil’de kayıt altına alınmıştır. Bunun dışında kalp atım sayısı testin bitmesinin akabinde biter bitmezde alınabilir. Testin uygulanabilmesi için gerekli araçlar: Kronometre, 1 mil 4 parçaya bölünerek işaretlenmiş yol ve ulaşmak için imkan varsa kalp atımı monitörüdür (Kamer,A. 2003)

Değerlendirme:

1 mil koşu süresi: T1 4. çeyrek kalp atım sayısı : HR-4

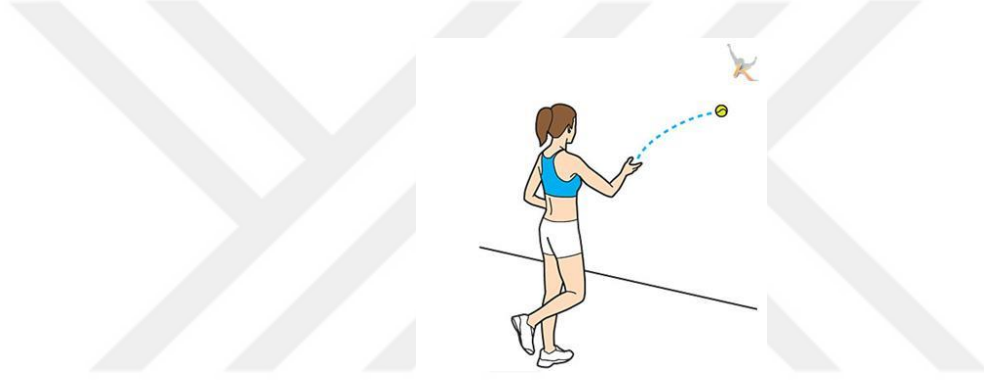
Yaş (yıl) , ağırlık(lb), cinsiyet (erkek:1, kadın:0)

$VO_2 \text{ max} = 6,9652 + (0,0091 \times \text{kilo}) - (0,0257 \times \text{yaş}) + (0,5955 \times \text{cinsiyet}) - (0,2240 \times T1) - (0,0115 \times \text{HR-4})$

3.3.5. Wall Catch Koordinasyon Testi

Test deneğin koordinasyonunu belirlemek için uygulanmaktadır. Uygulama prosedürü ise şu şekilde gerçekleşir; denek 3 metre olan bir uzaklıkta duvara yüzü dönük bir biçimde bekler. Topu atmış olduğu el ile yakalamak şartıyla aşağıdan yukarıya doğru omuz sabit olacak bir şekilde top duvara doğru atılır. Yapılan birkaç deneme atışının ardından diğer el test edilmiştir.

Puanlama; Başarılı atışların puanlaması 30 saniye içinde gerçekleştirilmiş her başarılı atış için iki ele de aynı şekilde yapılmıştır. Sonuçların değerlendirilmesine ve daha iyi sonuçlar alabilmeye yardımcı olması için deneğin kendi tercih etmiş olduğu taraf kayıt altına alınmıştır (Özer, 2007).

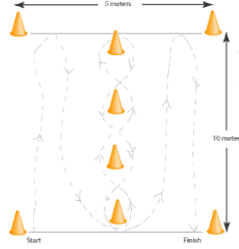


Şekil 3.3: Wall Catch Testi Uygulanan Sporcu

3.3.6. İllinois Testi

Enine doğru 5 m, boyuna doğru ise 10 m olan ve orta bölümünde boyuna doğru olacak şekilde 3,3 m aralıklarla düz bir şerit üstüne yerleştirilmiş üç adet koniden oluşmakta olan test parkuru hazırlanır. Testin uygulanışı, her 10 m'lik mesafede 180 ° dönüşler içeren 40 m'si düz, 20 m'si konilerin arasında yapılan slalom koşularından meydana gelmektedir. Test parkurunun hazırlanmasının akabinde ve bitiş noktasının üzerine 0.01 sn duyarlılıkta ölçüm yapabilen iki kapılı UA Spor Teknolojileri markalı Telemetrik Kronometre sistemi koyulur. Testin uygulamadan önce deneklere parkur ile ilgili tanıtım ve gerekte olan bilgilendirme yapılır. Sonra düşük tempoda 3-4 deneme yapmalarını sağlanır. Akabinde deneklere seviyesini kendilerinin ayarladıkları düşük tempoda 4-5 dk süresince ısınma ve germe egzersizleri uygulaması yaptırılır. Denekler çıkış öncesinde test parkurunun başlangıç çizgisinde, yüzüstü yatar pozisyonda ve eller omuz hizasında yer ile temas durumundayken çıkışı yaparlar.

Parkur bitirme zamanı saniye cinsinden kayıt altına alınır. Her deneğe tam dinlenme uygulanarak test 2 kez tekrar ettirilmiş, deneğin en iyi olan derecesi kayıt altına alınmıştır (Karacabey, K. 2013)

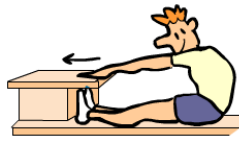


Şekil 3.4: İllinois Testi Parkuru

3.3.7. Otur-Uzan Esneklik Testi

Araştırma grubundaki deneklerin esneklik seviyelerinin belirlenmesi hedefiyle otur-uzan testi uygulanır ve 32 cm. yüksekliğinde ve 35 cm. uzunluğunda bir sehpanın üzeri cm.'lere bölünerek ölçülendirme işlemi yapılmıştır. Araştırma grubu zemine oturup, bacaklarını uzatır ve ayakkabısız bir şekilde ayak tabanlarını sehpanın uygun bölümüne yerleştirir.

Bunun akabinde gövdesinden, dizleri bükmeden, sehpanın üzerinde cm ile bölünmüş alana ileri doğru, mümkün olan en uzak noktaya uzanması sağlanmış. Parmaklarının uzanmış olduğu en ileri nokta cm. cinsinden ölçüm yapılmıştır. Araştırma grubundaki denekler bu testi üç kez tekrar etmiş ve ulaştığı en iyi derece kayıt altına alınmıştır (Hazar, F.,Taşmektepligil, Y.,2008)



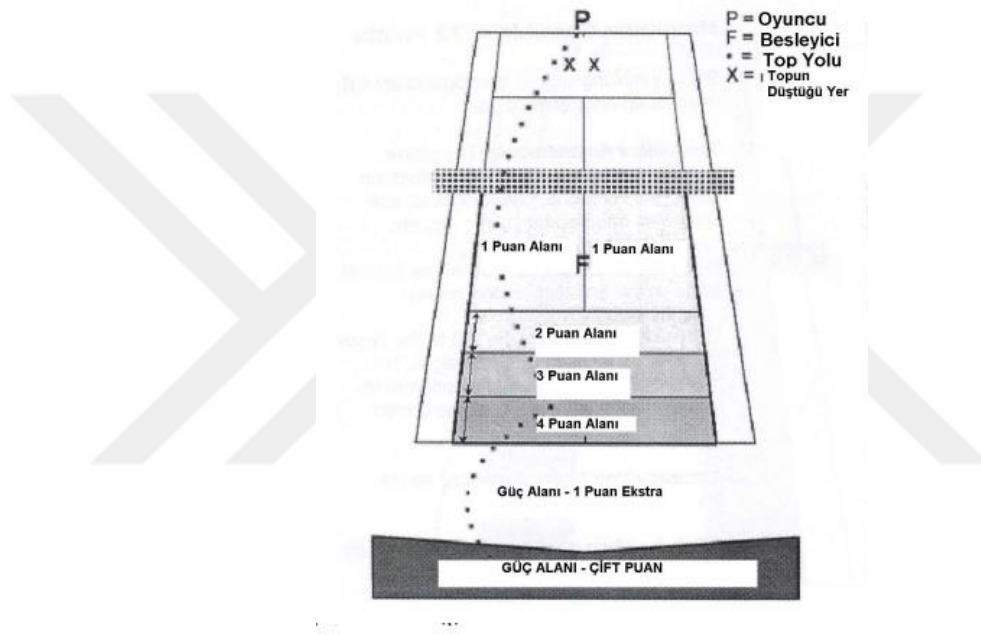
Şekil 3.5: Otur Uzan Testi Uygulaması

3.3.8. AOS Testi

Deneklerin tenis oynama yetenekleri incelenip, yer vuruşlarının derinlik değerlendirmesi, yer vuruşlarının hassasiyet değerlendirmesi, vole vuruş değerlendirmesi, servis değerlendirmesi konu başlıklarıyla ilgili olarak AOS (Antrenör-Oyuncu Seviyesi) testi saha içi prosedürleri doğrultusunda değerlendirmeleri yapıp kayıt altına alınmıştır.

3.3.8.1. Yer Vuruş Derinliği

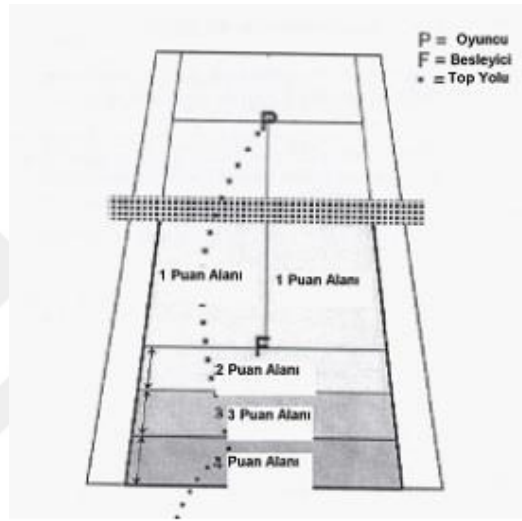
Yer vuruş derinliği değerlendirmesinde denekler önceden gösterilmekte olan yerde beklerken, top besleyiciler yani testi uygulayan kişi veya yardımcısı ise kortun karşı bölgesinde önceden belirlenmiş olan noktada bulunur. Top besleyicisi kursiyerin önünde “x x” işaretleriyle belirtilmiş noktaya deneğin bir adet forehand tarafına, bir adet backhand tarafına olmak suretiyle 10 adet arka arkaya top beslemesi gerçekleştirir. Denek ise gelen bu toplara, sırası ile forehand ve backhand vuruşları yaparak karşı sahanın içine düşürecek biçimde vuruş gerçekleştirmeye çalışır.



Şekil 3.6: Yer Vuruş Derinliği Saha Puanlama

3.3.8.2. Vole Vuruşu

Vole vuruşu değerlendirmesinde denekler durmaları için gösterilmiş noktada, top besleyicileri ise kortun karşı bölgesinde kendileri için belirtilen noktada bekler. Top besleyicisi deneğin hemen önünde bulunan “x x” işaretleriyle belirlenen noktaya doğru olmak kaydı ile, deneğin birer adet olmak üzere bir forehand tarafına, bir backhand tarafına kalça ile omuz seviyesinin arasındaki bir yükseklikte, 10 adet arka arkaya top beslemesi gerçekleştirir. Denek ise bu atılan toplara, forehand ve backhand olacak şekilde vole vuruşları yaparak sahanın karşı bölümüne içeri düşecek biçimde vuruşlarını gerçekleştirir.

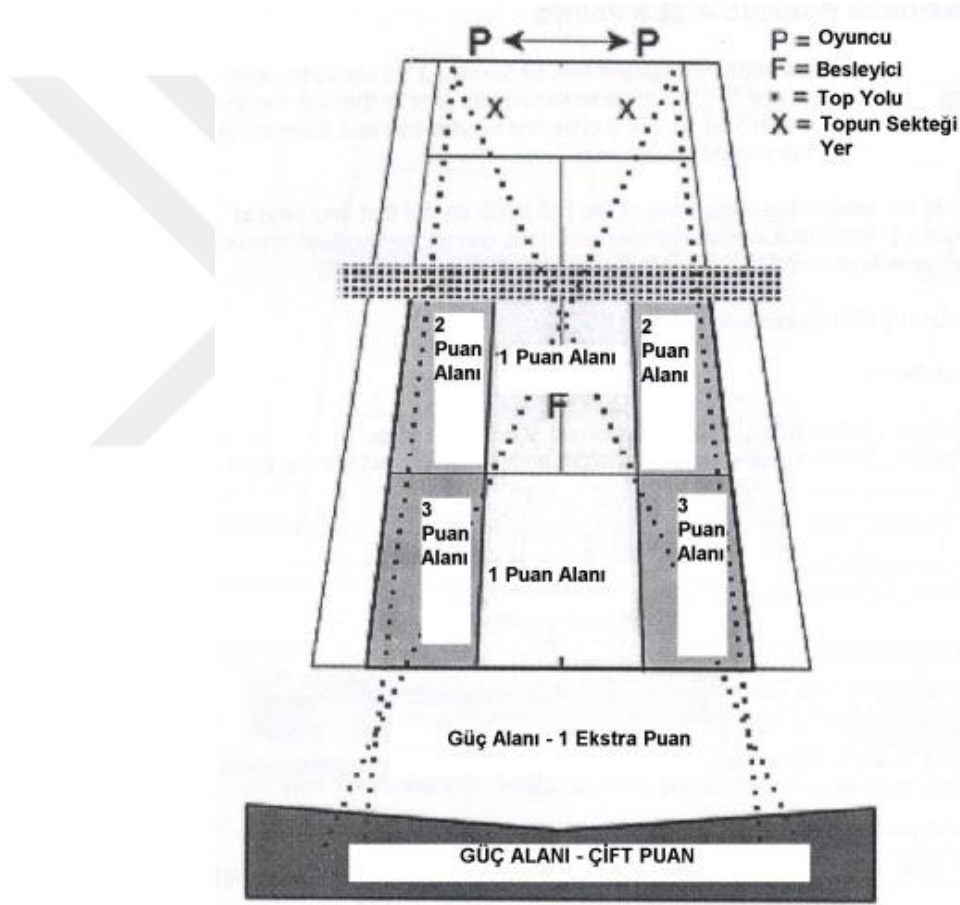


Şekil 3.7: Vole Vuruşu Saha Planlama

3.3.8.3. Yer Vuruşu Hassasiyeti

Yer vuruş hassasiyeti değerlendirmesi yapılırken denekler daha önce kendilerine gösterilen noktada, top besleyiciler ise kortun karşı bölgesinde kendileri için işaretlenmiş yerde bekler. Top besleyicisi deneğin önünde “x x” şeklindeki işaretler ile belirlenmiş bölgeye doğru olmak üzere, deneğin bir forehand tarafına, bir backhand tarafına olmak 12 adet arka arkaya top beslemesi gerçekleştirir.

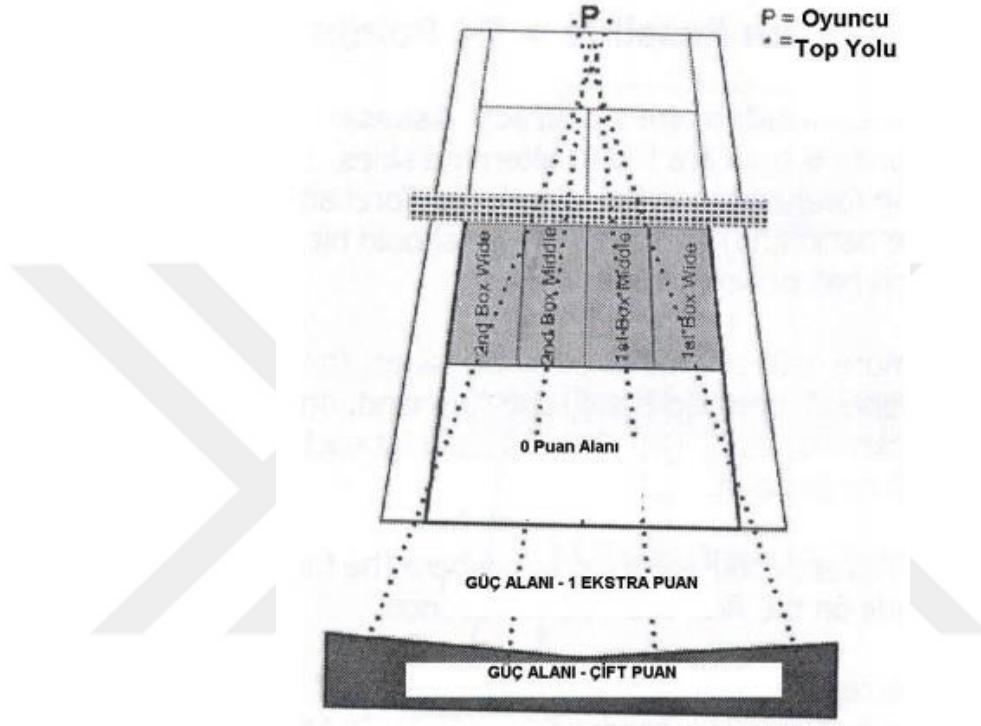
Denek bu toplara, forehand ve backhand vuruşları gerçekleştirerek karşı sahada belirlenen bölgelerin içine topu düşürecek şekilde vuruşlarını gerçekleştirirler.



Şekil 3.8: Yer Vuruş Hassasiyeti Saha Puanlaması

3.3.8.4. Servis Vuruşu

Denek 12 adet servis atışı yapar. İlk yapılacak 3 servis atışı birinci servis kutusunun geniş alanına, ikinci 3 servis vuruşu ise birinci servis kutusunun orta bölümüne, üçüncü 3 servis vuruşu ise ikinci servis kutusunun orta bölümüne ve yapılacak son 3 servis vuruşu da ikinci servis kutusunun geniş bölümüne (Türkiye Tenis Federasyonu,2016).



Şekil 3.9: Servis Vuruşu Saha Puanlaması

3.4.Verilerin Analizi ve Çözümü

İstatistiksel analizde tüm veriler için tanımlayıcı istatistik (ortalama ve standart sapma) uygulanmış. Tenis becerisi ile Temel motorik özellikler ve Bazı Fiziksel Parametreler Arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Çarpım Momentler Korelasyon Analizi kullanılacaktır. İstatistiksel işlemler belirlenecek uygun SPSS programında değerlendirilecektir. Anlamlılık düzeyi olarak ise 0.05 kullanılacaktır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, 10-12 yaş arası erkek çocuklara uygulanan dikey sıçrama, 30 metre sürat, 1 mil, Wall-catch, Illinois, otur uzan esneklik ve aos testlerinden elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri sonucunda ulaşılan bulgulara ve yorumlara yer verilmiştir.

4.1. Katılımcıların boy, kilo ve yaş bilgilerine ait bulgular

Tablo 4.1. Katılımcıların boy, kilo ve yaş bilgileri

Katılımcıların Bazı Fiziksel Değerleri	N	Ortalama	Standart Sapma (±)	Minimum	Maksimum
Yaş	50	10,88	0,824	10	12
Boy (cm)	50	134,18	12,732	96	156
Kilo (kg)	50	34,98	9,68	20	70

Katılımcıların yaş ortalaması $10,88 \pm 0,824$ yıl, boy ortalaması $134,18 \pm 12,732$ cm, kilo ortalaması ise $34,98 \pm 9,68$ kg olarak bulunmuştur.

4.2. Katılımcıların AOS ön test, dikey sıçrama ön test ve AOS son test, dikey sıçrama son test korelasyon değerlerine ilişkin bulgular

Tablo 4.2. Katılımcıların AOS ön test, dikey sıçrama ön test ve AOS son test, dikey sıçrama son test korelasyon tablosu

AOS ve Dikey Sıçrama (cm) Testi	N	Ortalama	Standart Sapma (±)	Minimum	Maksimum	Anlamlılık (P)	(R) Değeri
AOS Ön Test	50	20,3	9,386	4	37	0,001*	0,708
Dikey Sıçrama Ön Test (cm)	50	21,3	3,569	17	27		
AOS Son Test	50	107,44	19,016	71	139	0,001*	0,803
Dikey Sıçrama Son Test (cm)	50	21,68	3,719	17	28		

Dikey sıçrama ön test(21,3±3,569) ile AOS ön test (20,3 ± 9,386) arasında p= 0,001, r= 0,708 yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Dikey Sıçrama son test(21,68 ± 3,719) ile AOS son test (107,44 ± 19,016) arasında p= 0,001, r= 0,803 çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

4.3. Katılımcıların AOS ön test, 30 metre sürat ön test ve AOS son test, 30 metre sürat son test korelasyon değerlerine ait bulgular

Tablo 4.3. Katılımcıların AOS ön test, 30 metre sürat ön test ve AOS son test, 30 metre sürat son test korelasyon tablosu

AOS ve 30 Metre Sürat (sn) Testi	N	Ortalama	Standart Sapma (±)	Minimum	Maksimum	Anlamlılık (P)	(R) Değeri
AOS Ön Test	50	20,3	9,386	4	37	0,001*	-0,901
30 Metre Sürat Ön Test (sn)	50	6,3306	0,66499	5,08	8,52		
AOS Son Test	50	107,44	19,016	71	139	0,001*	-0,809
30 Metre Sürat Son Test (sn)	50	6,2946	0,68794	5,11	8,6		

30 metre sürat ön test (6,3306±0,66499) ile AOS ön test (20,3 ± 9,386) arasında p= 0,001, r= 0,901 çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. 30 metre sürat son test (6,3122 ± 0,67042) ile AOS son test (107,44 ± 19,016) arasında p= 0,001, r= 0,803 çok yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur

4.4. Katılımcıların AOS ön test, 1 mil ön test ve AOS son test, 1 mil son test korelasyon değerlerine ait bulgular

Tablo 4.4. Katılımcıların AOS ön test, 1 mil ön test ve AOS son test, 1 mil son test korelasyon tablosu

AOS ve 1 Mil Testi Korelasyon Değerleri	N	Ortalama	Standart Sapma (±)	Minimum	Maksimum	Anlamlılık (P)	(R) Değeri
AOS Ön Test	50	20,3	9,386	4	37	0,001*	0,603
1 Mil Ön Test	50	50,98	25,76	5	79		
AOS Son Test	50	107,44	19,016	71	139	0,001*	0,662
1 Mil Son Test	50	51,52	25,631	7	79		

1 mil ön test ($69,38 \pm 28,854$) ile AOS ön test ($20,3 \pm 9,386$) arasında $p= 0,001$, $r= 0,616$ yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. 1 mil son test ($69,92 \pm 28,802$) ile AOS son test ($107,44 \pm 19,016$) arasında $p= 0,001$, $r= 0,657$ yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

4.5. Katılımcıların AOS ön test, wall-catch ön test ve AOS son test, wall-catch son test korelasyon değerlerine ait bulgular

Tablo 4.5. Katılımcıların AOS ön test, wall-catch ön test ve AOS son test, wall-catch son test korelasyon tablosu

AOS ve Wall- Catch Testi Korelasyon Değerleri	N	Ortalama	Standart Sapma (±)	Minimum	Maksimum	Anlamlılık (P)	(R) Değeri
AOS Ön Test	50	20,3	9,386	4	37	0,001*	0,701
Wall- Catch Ön Test	50	8,96	2,586	5	15		
AOS Son Test	50	107,44	19,016	71	139	0,001*	0,488
Wall- Catch Son Test	50	11,72	2,997	5	19		

Wall-catch ön test ($8,96 \pm 2,586$) ile AOS ön test ($20,3 \pm 9,386$) arasında $p= 0,001$, $r= 0,701$ yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Wall-catch son test ($11,72 \pm 2,997$) ile AOS son test ($107,44 \pm 19,016$) arasında $p= 0,001$, $r= 0,488$ orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur

4.6. Katılımcıların AOS ön test, illinois ön test ve AOS son test, illinois son test korelasyon değerlerine ait bulgular

Tablo 4.6. Katılımcıların AOS ön test, illinois ön test ve AOS son test, illinois son test korelasyon tablosu

AOS ve Illinois (sn)Testi	N	Ortalama	Standart Sapma (±)	Minimum	Maksimum	Anlamlılık (P)	(R) Değeri
AOS Ön Test	50	20,3	9,386	4	37	0,001*	-0,778
İllinois Ön Test (sn)	50	24,099	2,18404	19,05	29,19		
AOS Son Test	50	107,44	19,016	71	139	0,001*	-0,738
İllinois Son Test (sn)	50	23,8878	2,47691	19,07	30,22		

İllinois ön test (24,099±2,18404) ile AOS ön test (20,3 ± 9,386) arasında p= 0,001, r= 0,778 yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. İllinois son test (23,8878±2,47691) ile AOS son test (107,44 ± 19,016) arasında p= 0,001, r= 0,738 yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur

4.7. Katılımcıların AOS ön test, otur uzan esneklik ön test ve AOS son test, otur uzan esneklik son test korelasyon değerlerine ait bulgular

Tablo 4.7. Katılımcıların AOS ön test, otur uzan esneklik ön test ve AOS son test, otur uzan esneklik son test korelasyon tablosu

AOS ve Otur Uzan Esneklik (cm) Testi	N	Ortalama	Standart Sapma (±)	Minimum	Maksimum	Anlamlılık (P)	(R) Değeri
AOS Ön Test	50	20,3	6,529	4	37	0,001*	0,449
Otur Uzan Esneklik Ön Test (cm)	50	24,90	7,653	5	35		
AOS Son Test	50	107,44	19,016	71	139	0,005*	0,423
Otur Uzan Esneklik Son Test (cm)	50	25,86	6,857	7	39		

Otur uzan esneklik ön test (24,99±7,653) ile AOS ön test (20,3 ± 9,386) arasında p= 0,001, r= 0,449 orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Otur uzan esneklik son test (25,86±6,857) ile AOS son test (107,44 ± 19,016) arasında p= 0,005, r= 0,423 orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

BÖLÜM V

TARTIŞMA, SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölüm içerisinde araştırma sonucunda elde edilmiş bulgulara ilişkin tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1 Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma 10-12 yaş erkek çocuklarda temel motorik özelliklerin tenis teknik becerisi ile olan ilişkisini belirlemek için yapılmıştır. Çalışma Ankara da ikamet eden daha önce spor yapmamış 10-12 yaş arası 50 erkek çocuğun katılımı ile ön test-son test sonuçları alınarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara 30 metre sprint testi, Rockport 1 mil testi, Wall Catch koordinasyon testi, Illinois testi ve Otur-uzan esneklik testi uygulanıp. Daha sonra ise Tenis becerilerini belirlemek için AOS Testi uygulanmıştır.

Araştırmaya katılan katılımcıların yaş ortalaması $10,88 \pm 0,824$ olarak bulunmuştur. Minimum boy 96 cm maksimum boy ise 156 cm boy ortalaması ise $134,18 \pm 12,732$ cm olarak ölçülmüştür. Kilo minimum değer 20 kg maksimum 70 kg ortalama kg ise $34,98 \pm 9,68$ olarak ölçülmüştür. Tenis branşı karakteristik olarak koordinatif özelliklerin yoğun bir şekilde kullanılması gereken bir spor branşıdır. Bu nedenle üst düzey fiziksel uygunluk gereksinimi göstermektedir. Başarılı bir tenisçi olabilmek için fiziksel uygunluk değerlerinin oldukça yüksek seviyede bulunması şarttır. Teniste önemli fiziksel uygunluk bileşenleri olan koordinasyon, çeviklik, kuvvet, sürat, esneklik ve denge gibi biyomotor yetilerin olduğu gibi yaş, boy, cinsiyet, vücut kompozisyonu, kondisyonel, biyomotor ve koordinatif özelliklerde teniste beceri öğrenimine zaman zaman pozitif ve negatif katkısı olan faktörler arasındadır (Crespo ve Miley, 1998)

Kuvvet özelliğın de dolaylı olarak ölçme ve değerlendirme yapmak için kullanılan sıçrama testlerini uygularken sıçrama zirve noktasından faydalanılır. Günümüzde çocuk ve spor hakkında oldukça yoğun bir şekilde çalışmalar yapılmaktadır. Kas kuvvetinin belirli bir yaştan belirli bir yaşa kadar kayda değer bir şekilde artış gösterdiği ve en büyük gelişmenin ergenlik evresinde gerçekleştiği gözlemlenmiştir. (Muratlı S,1997). Ayan ve Mülazımoğlu'nun (2009) Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu Erkek Çocuklarının Fiziksel Özelliklerinin ve Bazı Performans Profillerinin İncelenmesi isimli çalışmalarında dikey sıçrama ortalamaları $18,03 \pm 5,28$ cm olarak

bulunmuştur. Ziyagil ve ark. (1999) yapmış oldukları çalışmada 10 yaş grubu erkek öğrencilerin dikey sıçrama ortalamalarını $27,54 \pm 0,47$ cm olarak bulmuşlardır. Gül ve ark (2006) 10-12 Yaş atletizm spor eğitimi alan ve almayan erkek çocuklar arasındaki bazı antropometrik ve motorik özelliklerin karşılaştırılması isimli çalışmalarında 10-12 yaş aralığında olan öğrencilerin dikey sıçrama ortalamalarını kontrol grubu için $31,87 \pm 6,84$ cm olarak bulmuşlardır, deney grubu için ise $27,77 \pm 5,12$ cm sonucuna ulaşmışlardır.

Bu çalışmada ise dikey sıçrama ön test ($21,03 \pm 3,569$) ile AOS ön test ($20,3 \pm 9,386$) arasında $p= 0,05$, $r= 0,708$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Dikey sıçrama son test ($21,68 \pm 3,719$) ile AOS son test ($107,44 \pm 19,016$) arasında $p= 0,05$, $r= 0,803$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Dikey sıçrama testinin sonuçlarını değerlendirirken literatürdeki daha önce yapılmış çalışmalardan alınan sonuçlardan bir miktar daha düşük çıktığı görülmüştür. AOS testi ile dikey sıçrama testi arasındaki ilişki ise aşırı anlamlı bulunmuştur.

Bir tenisçinin müsabaka esnasında pek çok kez farklı yönlere hareket etmesi ve oyunun karakteristik özellikleri gereği sürekli olarak hızını arttırması ve yavaşlaması gerekmektedir. Eğer bunu iyi bir seviyede gerçekleştiremez ise bunun sonucunda topa iyi bir şekilde vuruş yapamaz. Bunun için sürat faktörü oldukça öne çıkmaktadır. (Weber, K. 1982). Taşkın C. Ve arkadaşları (2015) yaş ortalaması $14,40 \pm 0,70$ olan futbol oynayan 40 erkek çocuk üzerindeki Futbolcu Çocuklarda Seçilmiş Motorik Özellikler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi isimli çalışmalarında 30 metre sürat performansı ortalaması $5,52 \pm 0,70$ sn bulmuşlardır. Koç H., ve Tekin A., (2011) Beden Eğitimi Derslerinin Çocuklarda Seçilmiş Motorik Özellikler Üzerine Etkisini incelemek üzere yaptıkları çalışmada ise seçmeli beden eğitimi dersi alan 3. sınıftaki çocukların 30 metre sürat ortalaması 4.87 ± 0.79 çıkarken beden eğitimi dersini almayan çocukların ortalaması 6.47 ± 1.03 çıkmıştır. Yıldız ve arkadaşları (2018) 10-11 yaş grubu erkek tenisçilerde durarak uzun atlama ile sürat performansı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında; durarak uzun atlama ile ilk 5 metre ($p < 0,013$) arasında anlamlı bir ilişki bulunurken; durarak uzun atlama ile ikinci 5 metre ($p < 0,000$), son 10 metre ($p < 0,002$) ve 20 metre ($p < 0,000$) koşu performansları arasında çok anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bu çalışmada ise 30 metre sürat ön test ($6,3306 \pm 0,66499$) ile AOS ön test ($20,3 \pm 9,386$) arasında $p= 0,05$, $r= 0,901$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. 30 metre sürat son test ($6,2946 \pm 0,68794$) ile AOS son test ($107,44 \pm 19,016$) arasında $p= 0,05$, $r= 0,809$

düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışmamızda 30 metre sürat testi sonucu ortalaması daha önceki çalışmalar ile karşılaştırıldığında ufak bir miktarda düşük çıkmıştır. AOS testleri ile 30 metre sürat testleri arasındaki anlamlı ilişki bulunmuştur.

Rabadan ve ark. (2011) Elit seviyedeki orta ve uzun mesafe koşucuların branşlarına özgü fizyolojik belirleyicileri isimli çalışmalarında, orta mesafe (800-1500 m) koşucuların MaxVO₂ düzeylerini 65,9±4,5 ml/kg/dk, uzun mesafe koşucuların (5000-1000 m) ise 71,6±5,0 ml/kg/dk olarak ölçmüşlerdir. Stolen, ve ark. (2005) Futbol fizyolojisi: güncelleme isimli çalışmalarında, erişkin erkek futbolcuların Maks. VO₂ düzeylerini 50- 75 ml/kg/dk aralığında, kalecilerin ise 50- 55 ml/kg/dk aralığında bulunduğunu ölçmüşlerdir. Geçmişte yapılmış bazı çalışmalara göre sporcuların MaxVO₂ seviyelerinin yaptıkları spor branşına göre farklılıklar ortaya koyduğunu anlamaktayız.

Bu çalışmada ise 1 mil ön test (50,98 ± 25,76) ile AOS ön test (20,3 ± 9,386) arasında p= 0,05, r= 0,603 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. 1 mil son test (51,52 ± 25,632) ile AOS son test (107,44 ± 19,016) arasında p= 0,05, r= 0,662 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu çalışmadaki 1 mil ön test ve AOS son test sonuçlarının daha önceki çalışmalarda bulunan sonuçlarla ilişkili olduğu söylenebilir. Ancak deney grubumuzda uygulanan 1 mil ön ve son test AOS ön ve son test testleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Özer (2007), 8-11 yaş arası kız çocuklarında mini tenis eğitiminin koordinasyon ve reaksiyon zamanı gelişimine etkisi isimli çalışmasında Wall Catch testi marifetiyle koordinasyon (el-göz) kabiliyetini ölçmüştür. Bu yaptığı ölçümler sonucunda deney grubunda koordinasyonun anlamlı olarak geliştiği sonucuna ulaşılmıştır (ilk ölçüm- 8,66±2,01, son ölçüm- 11,16±1,85). Yapıcı, A ve ark (2018) çalışmalarında Wall Catch Coordination Test sonucunu 9,20±1,93 olarak bulmuştur. Ertem ve ark (2013) 10-12 Yaş Bayan Tenisçilere Uygulanan Koordinasyon Antrenmanlarının Dewitt-Dugan ve Wall Catch Tenis Testlerine Etkisi isimli çalışmalarında Wall Catch testi puanları değerlendirildiğinde, kontrol grubu ile yapılmış olan ilk ve son testlerde istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (p>0,05). Ancak deney grubunun kendi içinde ilk ve son testleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05). Aynı zamanda deney ve kontrol grubunun son testleri karşılaştırıldığında da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur (p<0,05).

Bu çalışmada ise Wall Catch ön test ($8,96 \pm 2,586$) ile AOS ön test ($20,3 \pm 9,386$) arasında $p= 0,05$, $r= 0,701$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Wall Catch son test ($11,72 \pm 2,997$) ile AOS son test ($107,44 \pm 19,016$) arasında $p= 0,05$, $r= 0,488$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada Wall catch ön ve son test değerleri ile daha önce yapılmış çalışmalarda alınan sonuçlar benzer seviyededir. Ayrıca çalışma açısından daha da önemli olan Wall catch testleri ve AOS testleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Çeviklik bazı nedenlerden dolayı sporcunun performansında önemli bir yer tutmaktadır. Gelişmiş düzeyde bir çeviklik, sinir kas sistemi ve motor becerilerin kontrolü için sağlam bir altyapı hazırlar. Ayrıca spor aktivitelerinde ani yön değişimleri, sakatlanmalarda oldukça etkili faktörlerdendir. Eğer çeviklikte gelişim sağlanırsa spor dalına özgü bireysel hareket mekaniği gelişir ve sakatlanma ihtimali düşer. Bu durumda hızlı ve ani yön değiştirme kabiliyetinin gelişmesi ile birlikte genel performansında artış meydana gelmesi beklenir (Little ve Williams, 2005). Nalbant (2018) 13-14 yaş kız ve erkek basketbolcuların fiziksel ve kondisyonel özelliklerinin karşılaştırılması isimli çalışmasında Illinois testi sonucunu $18,19 \pm 1,79$ bulmuştur. Kızılet ve ark. (2010), farklı kuvvet antrenmanlarının 12-14 yaş arasındaki basketbol oyuncularının hız ve zıplama yetenekleri üzerindeki etkilerini araştırdıkları çalışmada, A grubu için Illinois çeviklik testi ön test değerinin $18,65 \pm 1$ olduğunu son test değerini ise $17,97 \pm 1,01$ saniye bulmuştur. B grubu için Illinois çeviklik ön test değeri $18,34 \pm 1,15$ sn iken, $17,95 \pm 0,92$ sn olarak bulunmuştur. Alp (2016) yılında $11,30 \pm 0,73$ yaş ortalamalı 20 erkek ile yaptığı çalışmasında illinois testi sonucunu Ön Test $19,62 \pm 1,01$ son test $19,53 \pm 0,98$ olarak bulmuştur.

Bu çalışmada ise Illinois ön test ($24,099 \pm 2,18404$) ile AOS ön test ($20,3 \pm 9,386$) arasında $p= 0,05$, $r= 0,778$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Illinois son test ($23,8878 \pm 2,47691$) ile AOS son test ($107,44 \pm 19,016$) arasında $p= 0,05$, $r= 0,738$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada bulunan Illinois testi değerlerinin ise daha önce yapılmış çalışmalarda bulunan sonuçlardan daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Illinois ön test ve son test değerleri ile AOS ön test ve son test değerleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Kulak, A ve Ark. (2011) çalışmalarında otur uzan esneklik testi değerlerini $25.24 \pm 3,44$ olarak bulmuştur. Taşmektepligil ve Hazar (2018) Puberte öncesi dönemde

denge ve esnekliğin çeviklik üzerine etkilerinin incelenmesi isimli çalışmalarında 20 erkek 14 kız katılımcıya uyguladıkları otur uzan esneklik testinde $23,32 \pm 4,72$ sonucuna ulaşmıştır.

Bu çalışmada ise otur uzan esneklik ön test ($24,90 \pm 7,653$) ile AOS ön test ($20,3 \pm 9,386$) arasında $p= 0,05$, $r= 0,449$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Otur uzan esneklik son test ($25,86 \pm 6,857$) ile AOS son test ($107,44 \pm 19,016$) arasında $p= 0,05$, $r= 0,423$ düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu çalışmada bulunmuş olan otur uzan esneklik testi sonucu ile daha önce yapılmış olan çalışmalardaki sonuçlar arasında benzerlik mevcuttur. Otur uzan esneklik ön test ve son test AOS ön ve son test değerleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Yıldız ve arkadaşları (2017) çocuk tenisçilerde yapmış oldukları çalışmada patlayıcı güç, sürat, esneklik, çeviklik ve denge parametrelerinin birbirleri ile ilişkili olup, bu özelliklerdeki performans artışının fonksiyonel hareket performansını da arttırdığını ifade etmişlerdir. Bu çalışmanın sonuçları da bunun ile paralellik göstermektedir. Hız, çeviklik, koordinasyon, kuvvet, dayanıklılık ve esneklik gibi temel motorik özelliklerin tenis becerisi ile doğrudan ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Testler arasındaki korelasyonu gösteren r değerleri arasında anlamlılık sıralaması yapıldığında; ön testlerde hız>çeviklik>kuvvet>koordinasyon>dayanıklılık>esneklik şeklinde bir sıralama yapılabilir. Son test performansları ile bir sıralama yapıldığı takdirde hız>kuvvet> çeviklik> dayanıklılık> koordinasyon> esneklik şeklinde bir sıralama yapılabilir.

5.2. Öneriler

Tenis Multi-faktöriyel bir spor branşı olduğundan dolayı yetenek seçimlerinde ve antrenman planlanmasında tüm motorik becerilerin mevcut durumunun incelenmesi ve uygun sporcularla ve uygun antrenman planlarıyla çalışılması sporcuların gelişimi ve için daha iyi sonuçlar verecektir. Teknik beceri ile çok yüksek derecede korelasyonu bulunan hız ve kuvvet antrenörlerin sporcularda araması gereken ve geliştirmesi gereken en önemli temel motorik özelliklerdendir. Bunu yüksek şiddette korelasyon bulunan dayanıklılık ve çeviklik takip eder. Son olarak ise orta seviyede korelasyon bulunan esneklik ve koordinasyon gelir. Uygulanacak projelerde varılmak istenen hedefe ulaşmak için antrenörlere bu bilgilerin aktarılması ve uygulaması sağlanabilirse bu durumda daha iyi tenisçiler yetiştirilebilir. Farklı gruplar ile daha sonraki yapılacak çalışmalarla bu konunun irdelenmesi antrenörler ve spor bilimciler için oldukça faydalı olabilir.

KAYNAKÇA

- “Kurallar” Türkiye Tenis Federasyonu, Erişim 25 Mayıs 2017, <http://www.ttf.org.tr/kurallar>
- Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 343
- Arslan, B. ve Babadoğan, C. (2005). İlköğretim 7. Ve 8. sınıf öğrencilerinin öğrenme stillerinin akademik başarı düzeyi, cinsiyet ve yaş ile ilişkisi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 21, 35- 48.
- Ayan V, Mülazımoğlu O, (2009) Sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede 8-10 yaş grubu erkek çocuklarının fiziksel özelliklerinin ve bazı performans profillerinin incelenmesi (Ankara Örneği). *F.Ü.Sağ.Bil.Tıp* 2009: 23 (3): 113-118
- Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2009). Sporda performans, etkili faktörler, değerlendirilmesi ve artırılması. *Klinik Gelişim*, 22(1), 16-24
- Bompa, T. O. (1998), *Antrenman kuramı ve yöntemi*. Ankara: Bağırğan Yayınevi
- Books, T.(2004), *Official rules of tennis*. Triumph Books,14
- Crespo M., Miley D.,(1998) *Advanced coaches manual, Bahamas Canada*, West Bay Street Nassau. 1: 14,.
- Diker, G., Zileli, R., Özkamçı, H.,Ön., S. (2017) Genç tenis oyuncularının bazı fizyolojik ve biyomotor özelliklerinin değerlendirilmesi, *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*. Cilt 3, Sayı 1, 25–32
- Dündar, U. (2003). *Antrenman teorisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Eniseler N., (2009) *Çocuk ve gençlerde futbol*. TFF Futbol Eğitim Yayınları ,İstanbul
- Ermiş, E., İmamoğlu, O. Ve Erilli, N.A. (2012). Üniversite öğrencilerinin bedensel ve sosyal çoklu zeka puanlarında sporun etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 24

- Ertem, E., Gül, M., & Gül, G. (2013). 10-12 Yaş bayan tenisçilere uygulanan koordinasyon antrenmanlarının dewitt-dugan ve wall catch tenis testlerine etkisi. *Raket Sporları Sempozyumu Bildiriler Kitabı, Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi.*
- Fernandez, J., Ulbricht A, Ferrauti, A. (2014) Fitness tasting of tennis players: how valuable is it?. *British Journal of Sports Medicine*, 48: 22-31.
- Fernandez, J., Villanueva, A., Pluim B. (2006) İntensity of tennis match play. *british journal of sports medicine*. 40: 387- 439.
- Ferrauti, A., Maier, P., & Weber, K. (2016). *Handbuch für tennistraining: leistung-athletik-gesundheit*. Meyer & Meyer Verlag.
- Gardner, H. (1999). *İntelligence reframed: multiple intelligences for the 21st century*. Basic Books, 3-7
- Gelen, E., Mengütay, S., & Karahan, M. (2009). Teniste servis performansını belirleyen fiziksel uygunluk ve biyomekaniksel faktörlerin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 668.
- Gelen, E., Mengütay, S., Karahan, M., & Kaldırımçı, M. (2008). Elit erkek tenis oyuncularının fiziksel uygunluk özelliklerinin incelenmesi. *Ataturk Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 55-64
- Gökgönül, N. (2008). *Minik tenisçilerin (9-12 yaş) müsabaka dönemi sezonsal güç değişimleri ve bazı fizyolojik parametrelerindeki değişimlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Gullikson T. (2003) Teniste fiziksel uygunluk testleri (Çev. Yavuz Yarsuvat B.), *Spor Araştırmaları Dergisi*, , 7 (1); 135-156.
- Gül GK, Seyrek E, Sugurtin M. (2006) 10-12 Yaş atletizm spor eğitimi alan ve almayan erkek çocuklar arasındaki bazı antropometrik ve motorik özelliklerin karşılaştırılması. *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*, Muğla
- Günay, M., & Yüce, A. İ. (2008). Futbol antrenmanının bilimsel temelleri, Gazi Kitabevi,171

- Harmandar, İ.H. (2004). *Beden eğitimi ve sporda özel öğretim yöntemleri*. Nobel Yayınevi, Ankara
- Hazar, F., & Taşmektepligil, Y. (2008). Puberte öncesi dönemde denge ve esnekliğin çeviklik üzerine etkilerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 9-12.
- Hekim, M., & Hekim, H. (2015). Çocuklarda kuvvet gelişimi ve kuvvet antrenmanlarına genel bakış. *Güncel Pediatri*, 13, 110-115.
- Jones, C. M. (1979). *How to play tennis*. Book Sales.
- Kamer A., 2003, *Sporda yetenek beceri ve performans testleri*. 1. Baskı. Ankara, Nobel Yayınevi, 74-83.
- Karabina F, Pirselimoglu E.T, (2012) Antrenman bilgisi, Milli Eğitim Yayınları,128-130
- Karacabey, K. (2013). Sport performance and agility tests sporda performans ve çeviklik testleri. *Journal of Human Sciences*, 10(1), 1693-1704.
- Karagöz Ş., (2008), *8-10 Yaş arası çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanlarının görsel ve eğitsel reaksiyon zamanına etkisinin incelenmesi*. Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisan Tezi, Afyon
- Kasap, H. (1999). Spor becerilerinin öğrenme ve performansında transfer etkisi. Beyaz Yayınları, 50
- Kermen O. (1997) *Tenis teknik ve taktikleri*, Aşama Matbacılık, İstanbul, 42-50
- Koç, H., & Tekin, A. (2011). Beden eğitimi derslerinin çocuklarda seçilmiş motorik özellikler üzerine etkisi. *Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğrt. Kongresi*, 25-27.
- Koç, S.(2005).*Beden eğitimi ve sporda beceri gelişimi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Kulak, A., Kerkez, F. İ., & Aktaş, Y. (2011). Zihinsel antrenman programının 10 12 yaş futbolcularda bazı motor özelliklere etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 104-114.

- Kuruger, F., (1991). *Grenzen und möglichen informatischer technologie im leistung sport. sport und informatik*. Köln.
- Little, T., & Williams, A. G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(1), 76-78
- Meinhardt, T., Brown, J. (1984) *Tennis, new group instruction II*. New York
- Muratlı S. (1997). *Çocuk ve spor*. Ankara: Bağırhan Yayın evi.
- Nalbant, Ö.(2018) 13-14 Yaş kız ve erkek basketbolcuların fiziksel ve kondisyonel özelliklerinin karşılaştırılması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 55-60.
- O'Donoghue, P., Ingram, B. (2001). A notational analysis of elite tennis strategy. *J Sports Sci*, 19: 107-15.
- Ölçücü, B., Cenikli, A., Ağaoğlu, Y. S., & Erzurumluoğlu, A. (2007). *10-14 Yaş çocuklarda tenis becerisinin gelişimine etki eden faktörlerin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, CÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas
- Özgan, H., & Tekin, A. (2011). Öğrencilerin hazırbulunuşluk düzeylerinin sınıf yönetimine etkisine yönelik öğretmen görüşleri / Teachers' opinions regarding the effects of students' readiness levels on classroom management. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15).
- Rabadan, M., Diaz, V., Calderon, F. J., Benito, P. J., Peinado, A. B. & Maffulli, N. (2011). Physiological determinants of speciality of elite middle and long distance runners. *Journal Of Sports Sciences*, 29(9), 975-82
- Sayın, M.(2011), *Hareket ve beceri öğretimi*, Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Serpil Gül Ünal, (2017) *Ankara tenis klübü dergisi* İçinde (83. sayı, 44-47). Ankara, Ankara Tenis Klübü
- Seven, M. A., ve Engin, A. O. (2008). Öğrenmeyi etkileyen faktörler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(2), 189-212.

- Sevim, Y.(2010), *Antrenman bilgisi*, Ankara: Nobel yayınevi.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919-932.
- Stolen, T., Chamari, K., Castagna, C. & Wisloff, U. (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports Medicine*, 35(6), 501–36.
- Suna, G., Beyleroğlu, M., Alp, M., & Yalçın, S. (2016). Investigating the effects of coordination trainings on velocity, balance and agility features of tennis kids. *SSTB International Refereed Academic Journal of Sports, Health & Medical Sciences*, (20).
- Şişman, M, (2007), *Eğitim bilimine giriş*, Pegem A Yayıncılık: Ankara
- Taşkın, C., Karakoç, Ö., Acaroglu, E., & Budak, C. (2015). Futbolcu çocuklarda seçilmiş motorik özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 101-107.
- Taşkıran, C. (1992). *Etibank sas serbest güreş takımı ile a.b.d. serbest güreş milli takımının fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tenis, (2005). *Morpa spor ansiklopedisi* içinde (5. Cilt, 93-99). İstanbul: Morpa Spor Ansiklopedisi.
- Thorndike, E. L. (1913). *The psychology of learning* (Vol. 2). Teachers College, Columbia University. 5
- TTF Haberler, (2016) *Ankara tenis klübü dergisi* içinde (81. sayı, 14-16). Ankara, Ankara Tenis Klübü
- Tunçay, H., Türker, T., (2013) *Tennis: growing interest in turkey* ,10-28,Tunçay Yayıncılık
- Turhan B, Mutlutürk N, Gençoğlu A., (2007), Masa tenisinde koordinatif oyun yetenekleri. *3.Raket Bilimleri Sempozyumu*, Kocaeli, 41
- Türkiye Tenis Federasyonu (2014),*Merkez hakem kurulu 2014 kural kitabı*, Ankara,5-7

- Urartu M.,(1996), *Tenis, teknik-taktik kondisyon*, İnkılap Yayınevi, İstanbul, 83
- Ünlü, H. ve Aydos, L. (2007). İlköğretim okullarında görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin kullandıkları öğretim yöntemler. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.1(1), 41
- Villanueva, A., Fernandez, J., Bishop, D., Garcia, B., Terrados, N. (2007). activity patterns, blood lactate concentration and ratings of perceive exertion during a professional singles tennis tournament. *British Journal of Sports Medicine*, 41: 296-300.
- Weber, K. (1982). *Tennis – fitness, gesundheit, training und sportmedizin*. BLV Verlagsgesellschaft. Deutschland.
- Yıldız S, Pınar S, Gelen E. (2017). Çocuk tenisçilerde fonksiyonel antrenman: *LAP Lambert Academic Publishing*
- Yıldız, S., Gelen, E., Strt, V., Akyüz, M., Taş, M., Bakıcı, D., & Çırak, E. Çocuk Tenisçilerde patlayıcı kuvvet ile sürat arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 64-67.
- Ziyagil MA, Zorba E, Bozatlı S, İmamoğlu O. (1999),6-14 Yaş grubu çocuklarda yaş, cinsiyet ve spor yapma alışkanlığının sürat ve anaerobik güce etkisi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*; 3: 9-18.

EKLER

Ek 1 Veli Onay Formu

Veli Onay Mektubu

Sayın Veliler, Sevgili Anne-Babalar;

Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Yüksek Lisans Tezi kapsamında “Tenis Eğitimi Alan 10- 12 Yaş Arası Erkek Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Tenis Beceri Eğitimine Etkisinin İncelenmesi” başlıklı araştırma projesini yürütmekteyiz. Bu amaçla çocuklarınızın bazı uygulamalara katılmasına gerek duymaktayız.

Katılmasına izin verdiğiniz takdirde çocuğunuz uygulamaları özel tenis kortunda yapacaktır. Uygulama sonuçları kesinlikle gizli tutulacak ve bu sonuçlar sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu formu imzaladıktan sonra çocuğunuz katılımcılıktan ayrılma hakkına sahipsiniz. Araştırma sonuçlarının özeti tarafımızdan okula ulaştırılacaktır.

Araştırmayla ilgili sorularınızı aşağıdaki e-posta adresini veya telefon numarasını kullanarak bize yöneltebilirsiniz.

Saygılarımızla,

Mehmet ÇOŞKUN

Bartın Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Yüksek Lisans

Tel: 0538 238 18 96

e-posta: coskunnmehmett@gmail.com

Lütfen bu araştırmaya katılmak konusundaki tercihinizi aşağıdaki seçeneklerden size en uygun gelenin altına imzanızı atarak belirtiniz ve bu formu çocuğunuzla okula geri gönderiniz.

- A) Bu araştırmaya tamamen gönüllü çocuğum’nın da katılımcı olmasına izin veriyorum . izin vermiyorum
- B) Çocuğumun çalışmayı istediği zaman yarıda kesip bırakabileceğimi biliyorum ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı olarak kullanılmasını kabul ediyorum. Kabul etmiyorum

Anne Ad Soyad:.....

Baba Ad Soyad:.....

İmza.....

İmza.....

Ek 2 Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı tarafından yürütülmektedir. Araştırmanın amacı Tenis Eğitimi Alan 10-12 Yaş Arası Erkek Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Tenis Beceri Öğretimine Etkisinin İncelenmesidir. Çalışmaya sağladığınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz

İsim:	Doğum Tarihi:
Sporculuk Yaşı:	Sağ/ Sol Dominant:

Boy Uzunluğu

1.Ölçüm
2. Ölçüm

Otur Uzan Esneklik Testi

1.Ölçüm
2. Ölçüm

Vücut Ağırlığı

1.Ölçüm
2. Ölçüm

Wall-Catch Testi

1.Ölçüm
2. Ölçüm

Rockport 1 Mil Testi

1.Ölçüm
2. Ölçüm

Dikey Sıçrama Testi

1.Ölçüm
2. Ölçüm

İllinois Çeviklik Testi

1.Ölçüm
2. Ölçüm

AOS Testi

1.Ölçüm
2. Ölçüm

30 metre sürat testi

1.Ölçüm
2. Ölçüm

Ek 3 Araştırma İzin Onayı



T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : 36823621-302.08.01-E.1800032397
Konu : Araştırma İzin Onayı (Mehmet
ÇOŞKUN)

31/05/2018

Sayın Mehmet ÇOŞKUN

İlgi : 16.03.2018 tarihli ve 1800027897 sayılı yazınız.

İlgi tarihli dilekçeniz gereği "10-12 Yaş Arası Erkek Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Tenis Beceri Öğretimine Etkisinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tez çalışmasına veri sağlama talebiniz ilgi yazınız gereği Ankara İli Keçiören ilçesine bağlı ilkokullarda öğrenim gören 4-5-6 ncı sınıf öğrencilerine veri toplama araçlarını uygulayabilmeniz için gerekli izinlerin alınması talebi bildirilmiştir.

Söz konusu talebin İl Millî Eğitim Müdürlüğünce uygun görüldüğü hakkındaki yazı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır

Prof. Dr. Nuriye SEMERCİ
Müdür

Ek: Araştırma İzin Onayı (1 Sayfa)

Belge Doğrulamak İçin: <http://ubvs.bartın.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index> adresinden UUPD9AA kodu girerek belgeyi doğrulayabilirsiniz.

Adres : Kutlubey Kampüsü- Yazıcılar Köyü/Bartın
Bilgi İçin İrtibat : Seçil Koç Yıldız - Bilgisayar İşletmeni
Telefon : (0 378) 5011000 - 2305
Belgegeçer No : (0 378) 2235021
e-posta : syildiz@bartın.edu.tr
İnternet Adresi : <http://www.bartın.edu.tr/>

1800032397 numaralı belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince Nuriye Semerci tarafından 31.05.2018 tarihinde güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

1/1



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 14588481-605.99-E.10071470
Konu : Araştırma İzni

23.05.2018

BARTIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Yazı İşleri Şube Müdürlüğü)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 2017/25 nolu Genelgesi.
b) 15/05/2018 Tarihli ve E.1800028832 sayılı yazınız.

Enstitünüz, Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Mehmet COŞKUN'un "**10-12 Yaş Arası Erkek Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Tenis Beceri Öğretimine Etkisinin İncelenmesi**" konulu tez çalışması kapsamında uygulama talebi Müdürlüğümüzce uygun görülmüş ve uygulamanın yapılacağı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bilgi verilmiştir.

Görüşme formunun (6 sayfa) araştırmacı tarafından uygulama yapılacak sayıda çoğaltılması ve çalışmanın bitiminde bir örneğinin (cd ortamında) Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme (1) Şubesine gönderilmesini rica ederim.

Vefa BARDAKCI
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

Güvenli Elektronik İmzalı
Aslı İle Aynıdır.

2018.05.23 10:01

Adres: Alparslan Türkeş cad. Emniyet Mah.4/A
Yenimahalle/ANKARA
Elektronik Ağ: ankara.meb.gov.tr
e-posta: istatistik06@meb.gov.tr

Bilgi için: A.ARDA

Tel: 0 (312) 221 02 17
Faks: 0 (312) 221 02 16

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 836a-9a39-36e8-84eb-cd81 kodu ile teyit edilebilir.

Ek 4 Etik Kurul Onay Belgesi

T.C.
BARTIN ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu
ONAY BELGESİ

Protokol No:	2018-017
Araştırmanın Başlığı:	Tenis Eğitimi Alan 10-12 Yaş Arası Erkek Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Tenis Beceri Öğretimine Etkisinin İncelenmesi
Proje Yürütücüsü:	Mehmet COŞKUN
Başvuru Formunun Geliş Tarihi:	28.02.2018
Karar Tarihi:	29.02.2018

Başvuru dosyasında etik sorun oluşturabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmadığından ETİK KURUL ONAY belgesinin verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

Prof. Dr. Aslı YAZICI
Başkan

Doç. Dr. Ayşe Derya IŞIK
Başkan Vekili

Doç. Dr. Şaban ESEN
Üye

Yrd. Doç. Dr. Cüneyd AYDIN
Üye

Doç. Dr. Fatma BAĞDATLI CAM
Üye

Yrd. Doç. Dr. Bilge SULAK AKYÜZ
Üye

Yrd. Doç. Dr. Fethi NAS
Üye

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Mehmet ÇOŞKUN
Doğum Yeri ve Tarihi : Keçiören -26/08/1992

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Gazi Üniversitesi / Antrenörlük Eğitimi(2011-2015)
Yüksek Lisans Öğrenimi : Bartın Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Anabilim Dalı (2016-devam etmekte)

Bildiği Yabancı Diller :İngilizce

Bilimsel Faaliyet/Yayınlar :Mehmet ÇOŞKUN, Murat SARIKABAK, Hasip CANA, İzzet KARAKULAK, Ender EYUBOGLU(2018). The Effect of Media Assisted Instruction Method in 10-12 aged Teenage Male Adolescents on Tennis Technical Performance. International Symposium on Human and Social Sciences 07-09 April (pp. 232). Antalya

İş Deneyimi

Stajlar :BBSK-Kayak Antrenörü(Stajyer)-2014-2015
Tarhuncu Ahmet Paşa Ortaokulu-Beden Eğitimi Öğretmeni(Stajyer)-2015

Projeler ve Kurs Belgeleri : 3. Kademe Kayak Antrenörlüğü
1. Kademe Tenis Antrenörlüğü
Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi-Pedagojik Formasyon

Çalıştığı Kurumlar : Gazi Üniversitesi Spor Klübü / Antrenör
Emniyet Genel Müdürlüğü(Güvenlik Dairesi Başkanlığı)/
Polis Memuru-2019-...

İletişim

E-Posta Adresi : coskunnmehmett@gmail.com

Tarih