



Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

**KORT TENİSİNDE SERVİS TEKNİKLERİNİN  
GELİŞTİRİLMESİNDE EL BECERİ EGZERSİZLERİNİN  
TENİS ANTRENMANI EĞİTİMİNE ETKİSİ “KIDEMLİ  
SINIFLAR İÇİN (RAVANDUZ) KULÜBÜ MODELİ”**

Rawand Kaka Rash Said Mına MANGURİ

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2017

KORT TENİSİNDE SERVİS TEKNİKLERİNİN  
GELİŞTİRİLMESİNDE EL BECERİ EGZERSİZLERİNİN TENİS  
ANTRENMANI EĞİTİMİNE ETKİSİ

“KIDEMLİ SINIFLAR İÇİN (RAVANDUZ) KULÜBÜ MODELİ”

Rawand Kaka Rash Said Mına MANGURİ

Danışman

Doç.Dr. Mustafa ATLI

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2017

## KABUL VE ONAY

Rawand MANGURI tarafından hazırlanan 'Kort Tenisinde Servis Tekniklerinin geliştirilmesinde El beceri egzersizlerinin Tenis Antrenmanı Eğitimine Etkisi

Kıdemli sınıflar için (Ravanduz) kulübü modeli ' başlıklı bu çalışma, 17.8.2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

---

Doç. Dr. Mustafa ATLI ] (Başkan)



---

[Doç. Dr. Ersan KARA] (üye)



---

[Yrd. Doç. Dr. Zekye ÖZKAN ] (üye)



Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Doç. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Yüzüncü Yıl Üniversitesi yerleşkesinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun ..... Yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

[17.8.2017]

---

Rawand MANGURI

## TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimim boyunca beni her konuda destekleyen ilgi ve yardımını esirgemeyen danışman hocam sayın Doç. Dr. Mustafa ATLI' ya, Tez yazımı aşamasında desteğini esirgemeyen Yrd Doç Dr Zekiye Özkan,a deneyimlerini ve katkılarını esirgemeyen Doç Dr Ersan KARA ya, Rawa MANGURI`ye, verilerin İstatistik analizinde desteklerini esirgemeyen Sayın Hazhar QADIR'ye, maddi ve manevi olarak her zaman yanımda olan aileme sonsuz şükranlarımı sunarım.

## ÖZET

MANGURI,Rawand , Kort Tenisinde Servis Tekniklerinin geliştirilmesinde El beceri egzersizlerinin Tenis Antrenmanı Eğitime Etkisi Kıdemli sınıflar için (Ravanduz) kulübü modeli , Yüksek lisans Tezi , Van , 2017.

Şüphesiz ki tüm spor oyunlarındaki her antrenmanın amacı istenen tekniksel performansı elde etmektir. Tenis oyunu da en önemli sporlardan biri olarak sayılmaktadır. Bu oyun temel antrenmanlara bağlı olan belli becerilere bağlıdır. Bu becerilerin en önemlisi ise maçlarda kazanma anahtarı olabilen Servis vuruşu (Servis atışı) becerisidir. İyi bir Servis istenen hız ve dikkatle donatılmış olmalıdır ki bunu gerçekleştirmek için özel antrenmanlara yoğunlaşmak gerekir.

Onun için (Kort Tenisinde Servis Tekniklerinin Geliştirilmesinde El Beceri Egzersizlerinin Tenis Antrenmanı Eğitime Etkisi ) adlı tezin amacı teniste Servisin el teknik becerilerini geliştirme tarzını (usul) bilmektir. Aynı zamanda servis vuruşundaki dikkat gelişimine antrenmanların önemine vurgu yapmaktır.

Araştırmacı ikinci bölümde teorik çalışmalarını ele almış ve üçüncü bölümde ise araştırmanın yöntemi ve saha çalışmalarını sunmaktadır. Araştırmanın örneği (örnekleme) tenis oyununun "Ravendiz " takımını temsil eden 12 oyuncudan oluşmaktadır. Bu oyunculara araştırma testini uygulamak için denek ve kontrol grupları arasında eşit bir şekilde dağıtılmıştır. Servis vuruşunda dikkati ölçmek için daha sonra da ikinci grupla performansları karşılaştırılmıştır. Zira önceki ve sonraki testlerde her öğrenciye 10 ardışık denemeler verilmiştir. Verilerin prosesleri (SPSS) Sosyal Bilimler için İstatistik Programı aracılığıyla tamamlanmıştır. Dördüncü bölümde sonuçlar analiz yapıldığında sonraki testin lehine teniste servis vuruşunun tekniksel ve becerisel performans düzeyinde önceki ve sonraki testlerin arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Keza sonuçlar antrenmanların el teknik beceriler gelişiminde önemli rolü ve denek grubundaki Servis atışının dikkat seviyesinin performansı aynı testin önceki denemeden daha büyük olduğunu göstermiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Tenis- Beceri – Dikkat.

## **Abstract**

MANGURI,Rawand, the development of technical skills of the movement of hand in throwing in tennis and the effect of performing exercises in the accuracy of throwing, Master`s thesis, Van , 2017.

There is no doubt that the aim of all sports games is that the athlete could perform his job in an essential technical way. The tennis as one of the most important sports is based on certain skills, which depend on the main exercises. The most important of these skills is the skill of throwing, which can be the key of winning in the games. Good and successful throwing should be with accuracy and essential speed. It is needed to focus on some special exercises.

The research is under the title "the development of technical skills of the movement of hand in throwing in tennis and the effect of performing exercises in the accuracy of throwing."The objective of the research is to know the development of technical skills of the movement of hand in throwing in tennis, as well as knowing the effect of doing exercises in the field of the development of the accuracy in throwing. In the second section, the researcher talks about the theoretical studies and in the third part, the methodology of the research and the procedures are presented. The sample in the research consists of 12 players who are representing the players of Rwandoz team in tennis. The players have been divided into two groups equally; experimental and control groups in order to do the test of the research on them. Then compare their performance with the second group to measure and know the accuracy in throwing. Here, ten attempts have been given to each student who is participated in the elementary and final testing. The data was processed through the statistical program for social sciences (SPSS). Through the analyzing of the results in the fourth section, some significant differences were found between the elementary and final testing in the technical and skill level during throwing in tennis which is favored of the final test. The results show that the exercises have a vital role in the development of technical skills of the movement of hands. The performance of the accuracy of throwing by the experimental groups is more advanced than the elementary test for the same test.

**Key Words:** Tennis, Skill, Accuracy.

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	<b>ii</b>
<b>BİLDİRİM</b> .....	<b>iii</b>
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vii</b>
<b>EK</b> .....	<b>xi</b>
<b>BÖLÜM : 1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Teorik Çalışmalar</b> .....	<b>2</b>
1.1.1 Motor Becerileri.....	<b>2</b>
1.1.1.1 <i>Becerinin Kavramı</i> .....	<b>2</b>
1.1.2 Tenis.....	<b>7</b>
1.1.2.1 <i>Hazırlık Pozisyonu (ReadyPosition)</i> .....	<b>7</b>
1.1.2.2 <i>Grip Tutuşu (TheGrip)</i> .....	<b>7</b>
1.1.2.3 <i>Raket Tutuşların Çeşitleri</i> .....	<b>9</b>
1.1.2.3.1 <i>Doğu Düz Kavrama (Eastern Grip)</i> .....	<b>9</b>



1.1.2.3.2 <i>Ana karasal Kavrama (Continent Grip)</i> .....	10
1.1.2.3.3 <i>Western Tutuşu (Yarı ilişik ev-batı düz kavrama) Western Grip</i> .....	11
1.1.2.4 <i>Forehand ve Backhand Vuruşu</i> .....	12
1.1.2.5 <i>Forehand Groundstroke Vuruşu</i> .....	12
1.1.2.5.1 <i>Hazırlık Pozisyonu</i> .....	12
1.1.2.5.2 <i>Geri Ağırlık Aktarması</i> .....	13
1.1.2.5.3 <i>Öne Ağırlık Aktarımı</i> .....	14
1.1.2.5.4 <i>Hareketin Sonu</i> .....	15
1.1.2.6 <i>Ground Backhand Strokes (Backhand Vuruşu)</i> .....	16
1.1.2.6.1 <i>Tutuş</i> .....	16
1.1.2.6.2 <i>Hazırlık</i> .....	17
1.1.2.6.3 <i>Ağırlık Aktarımı</i> .....	17
1.1.2.6.4 <i>Hareketin Sonu</i> .....	18
1.1.2.7 <i>Ayakların Hareketi</i> .....	19
1.1.2.7.1 <i>Forehand Groundstroke Vuruşunda Ayak Hareketleri</i> .....	19
1.1.2.7.2 <i>Backhand vuruşlarında Ayakların Hareketleri</i> .....	20
1.1.2.8 <i>Servis Atışı (servis vuruşu)</i> .....	21
1.1.2.8.1 <i>Servis vuruşunun Çeşitleri</i> .....	22
1.1.2.8.1.1 <i>Düz Servis (Flat Serve)</i> .....	22
1.1.2.8.1.2 <i>Burgulu (döndürmeli) servis (Topspin serve)</i> .....	24
1.1.2.8.1.3 <i>Kesik Servis (Slice serve)</i> .....	26
1.1.2.8.1.4 <i>(Burgulu) Amerikan Servisi (American Twist serve)</i> .....	28

1.1.2.8.2 Bazı oyuncuların servis vuruşlarında okumalar (inceleme).....	29
1.1.2.8.3 Servis Yeteneğinin (beceri).....	33
1.1.2.8.3.1 Hazırlık Pozisyonu.....	33
1.1.2.8.3.2 Topu Atmak ve Geri Ağırlık Aktarımı.....	34
1.1.2.8.3.3 Ağırlık Aktarımı ve Kontak Noktası.....	35
<b>2. BÖLÜM : GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>37</b>
2.1 Araştırmanın önemi.....	37
2.2 Araştırmanın amaçları .....	37
2.3 Araştırmanın Evreni.....	37
2.4 Araştırmanın sorunu.....	38
2.5 Araştırmanın Soru Cümleleri ve Hipotezleri.....	38
2.6 Verilerin Toplama aracı.....	39
2.7 Verilerin Toplama Aracı .....	39
2.8 Araştırma Yöntemi.....	39
2.9 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	39
2.10 Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi.....	39
2.11 Araştırmanın Testi.....	41
2.12 Keşifsel Deneyim.....	43
2.13 Ana Deneyim (tecrübe).....	44
<b>3. BÖLÜM : BULGULAR.....</b>	<b>45</b>
3.1 Teniste Servis Vuruşunun Titizlik (dikkat) Yeteneği Testinin	

<b>Sonuçlarının Analiz ve Sunumu.....</b>	<b>46</b>
<b>3.2 Deney ve Kontrol Grubunun Mann-Whitney U-Test Sonucu.....</b>	<b>47</b>
<b>4. BÖLÜM : TARTIŞMA.....</b>	<b>48</b>
<b>5.BÖLÜM :ÖNERİLER.....</b>	<b>50</b>
<b>SONUÇ.....</b>	<b>51</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>52</b>



## BÖLÜM 1

### GİRİŞ

Tenis, kökü fransaya dayanan eski bir oyundur, ancak spor olarak on üçüncü yüzyıldan beri uygulanan topa el içi kullanarak uygulanan bir spordur. Popülaritesi artınca kadar kilise avlusunda oynanırdı. Fakat daha sonra kapalı sahalar inşa edilmeye başlandı.

Başlangıçta bu spor (beyaz oyun), ( Kırallar oyunu) gibi bir çok adı vardı. En sonunda doğduğu Fransa şehri olan “Tenetz” adından esinlenerek bugünkü (Tenis) adını aldı . On üçüncü yüzyılda İngiltereye giren bu spor İngiltere kırallarının hoşlarına gittiği için köşkler içerisinde bu spor için sahalar inşa ettiler, bu vesileyle Soylular , Prenslar ve ordu subayları arasında yayıldı. Daha sonra tüm İngiltereye yayılarak halkın tüm kesimlerinin sevilen sporu oldu . Daha sonra Amerika bileşik devletlerinde hiç bir sporun bu kadar hızlı yayılmadığı kadar hızlı yayıldı. Sonra yavaş yavaş mevcut formu haline dönüştü, saha şekli , raket hacmi ve tipi, topun şekli ve üstelik oyunun bazı kurullarıda değişti (Abbas, 2013).

Böylece gelişmeler vuruş tekniklerini de içerdi, kort tenisindeki oyunun bütünü üzerinde etki edeceğinden vuruş teknikleri , vuruş çeşitlilikleri ,oyuncunun en tehlikeli silahı haline geldi. Böylece iyi bir vuruş tekniği , rakibinin psikolojisine olumsuz etkiler ve sahibine avantaj sağlar. Buda sinir ve kas arasındaki uyumun yanı sıra yoğun eğitim gerektiren bir özelliktir. İyi bir vuruş tekniği yüksek beceri ve hız gerektirir (Kermen, 1998, Brown Ve Souleir, 2013) .

Burada araştırmacı , Kort Tenisinde Servis Tekniklerinin Geliştirilmesinde El Beceri Egzersizlerinin Tenis Antrenmanı Eğitimine Etkisini araştırmaktır.

## 1.1 Teorik Çalışmalar :

### 1.1.1 Motor Becerileri :

#### 1.1.1.1 Becerinin Kavramı :

Beceri performans kalitesinden gözleyene izlenim veren harekettir. Motor becerileri bedensel, zihinsel ve psikoloji yeteneklerin uyum gelişimine bağlıdır. Oyuncunun becerisi aşağıdaki şekilde nitelenir: (El-Hasan, 2011).

**Etkililik:** Hedefe doğru yönelmenin temelidir. Zira hedef gerçekleştirildiği zaman motor becerileri etkililikle nitelenir. Futbolda topa vurmak ne zaman kaleye girerse o zaman etkili ve aktif olur. Teniste de puan kazanılırsa öyle olur, defansa göre eğer forvetleri kaleye doğru ilerlemelerini durdurup gol atmalarını da engellerse yine o zaman etkili olur (El-Hasan, 2011).

**Yeterlilik:** Etkinlik doğru bir şekilde tamamlandığında zaman gerçekleşir. Adaptasyon: Vücudun çevresindeki durumlara ve yaşadığı çevrede uyuma ve alışması için gösterdiği bir girişimdir (El-Hasan, 2011).

Günümüzde beceri kavramı insanın tekniksel ve niteliksel yeteneğinin belli bir işin nitelik ve yapısına göre uygulamasıdır. Zira (inşaat işçisinin becerisi, mimar mühendisinin becerisi, öğretmenin becerileri vs.) var. Bu becerileri uygulamak için ardışık ve uyumlu bir şekilde belirgin hareketleri olduğunu bilmemiz gerekir. Hareketleri uygulama anında düzen veya ardışıkta herhangi bir hata oluşursa, o zaman hatanın oluşma olasılığı büyüktür. Bütün beceri işleri aslında zihinseldir. Çünkü belli bir miktarda bilgiler gerektirir. Aynı zamanda değerlendirmeye de ihtiyacı vardır. Bütün becerileri vücudun tüm organları arasında zihinsel ve dışsal uyuma ihtiyaç duyar. El becerilerinde dışsal etkinlik bariz olur ve beceride (yetenek) büyük rol oynar. Zihinsel becerilerde ise dışsal etkinlik küçük rol oynar. Çünkü becerinin hizmeti için çalışır ve o

işlemlerde büyük bir rolü olmaz. Aynı zamanda dışsal etkinlik uyum ve düzen ihtiyacı bakımından farklıdır. Örneğin parmak becerisi ile el becerisi arasında ayırt edenler var, zira birinci beceri kol bileği hareketiyle parmaklar arasında uyuma ihtiyaç duyar, ikinci beceri ise ön kol ile elin arasında uyuma ihtiyaç duymaktadır (Arnould ve Thonnard 2006,Nuri ve Nasri,1389)]

Dikkat edilmesi gereken husus kan basıncının bile servis atışında etkisi vardır. Araştırmalar kan basıncının yükselmesi (beyinde)bilgileri almakta gecikmeye yol açtığını kanıtlamıştır. Zira kan tansiyonun tenis oyuncularında yükselişi servis atışı esnasında topun rakete temas ettiğinde uyumsuzluğa ve servis vuruşunda da temas anını ummamaya yol açar. Ummak konusundaki bu hata topun vuruşunu yakın yüksekliğe neden olur. Bu halde top fileyi geçmek yerine fileye dokunur (Yaraş ve Hamid, 1395)

Bunlar ise (Vecih ve diğerleri, 2001) becerinin kaslar grubunun hareket hedefiyle uyumu ve kolaylığının düzen ve tertibi olduğunu görmekteyiz. Beceri, uzman sistemdir sürekli veya aralıklı olarak sinirsel uyarı sebebiyle kaslar çekilir. Beceri, cinsiyet, yaş, antrenman, hazırlık ve yetenekle etkilenir. Ayrıca açıklama, izah etmek ve bilimsel araçları kullanmakla gelişir. Beceri keza insanın öğrenme ve uygulama kabiliyeti diye tanımlanır (Honeybourne, 2006)

Herhangi bir eylem veya hareket işinin bir beceri olarak görmektedir. Bütün eylem ve işlemleri motor becerileri olarak saydıklarımız genelde bireyin bu beceriyi yapmak ve uygulaması için öğrenme eylemini gerektirir. Mesela çocuğun temel motor becerisi sayılan ayakta durmak, yaşadığı çevrede yardımla veya yardımsız olarak ayakta durmaya çalışan öğrenen çocuktan istenir. İşte beceri performansın niteliksel açıklama veya niteliksel etkendir. Burada beceri performansında yetenek/kabiliyet seviyesini kastediyoruz. Bu yetenek performanstaki özellik ve niteliklerle ilgili olan bazı cümleleri izah edebilir. Örneğin biz futbol oyuncusu gol atma becerisinde başarı oranı (80%) olduğunda iyi bir oyuncu olarak sayarız. Ya da oyuncu Atak topunu uzaklaştırmanın başarı oranı (60-70%) olduğu zaman, işte verilen örneklerle beceriyi bir niteliksel performans olarak ifade edebiliriz (Şiliş ve Mahmut, 2000)

Eğer ki teniste yetenekli bir oyuncunun yeteneksiz bir oyuncuyla kıyaslama yapmak istiyorsak o zaman maç esnasındaki girişimlerini beceri performans bakımından net bir farklılığı göreceğiz. Zira yetenekli oyuncu tenis maçının motor becerilerinin performans bakımından faydasız ve maçın ekonomik olmayan girişimlerini aldırılmaz (önemsemez). Oysaki yeteneksiz oyuncuyu ise ekonomik olmayan ve fazla hareketler uyguladığını görmekteyiz. Tenis maçının temel ve motor becerilerinin hedefine uymamaktadır (Şiliş ve Mahmut, 2000)

Motor becerisinin net kavramına ulaşmak veya yetenekli motor performansıyla belirgin olan özellikleri belirlemek ne öğretmene ne de eğitim alan kişiye kolay değildir. Çünkü beceri bir kavram ve tanım olarak hakkındaki açıklamalar farklılaşmıştır. Mekanik ve fizyolojik olarak anlaşıldığı gibi kas grupları usta hareket performansında motor görevinde kasların çalışma uyumunun garantisi için bazıları kısadır bazıları ise uzar. Çaylak sporcu (yeteneksiz) fiziksel performansta organlarının çalışmasında uyumu görebiliriz. Çünkü kaslar hareket eylemindeki fleksör kas çekilir ve genişler uyumsuz veya uyumlu olarak. Bu da motor becerilerinin performansında dengesizliğe yol açar. Keza katılması istenmeyen bazı kasları görüyoruz ki bunların istenilen fiziksel görevle ilgisi yoktur. Bu durum düzensiz ve dikkatsiz hareketlerin ortaya çıkmasına neden olur. Yetenekli oyuncu ise performansı uyum ve düzen özelliğine sahip olur. Çünkü kasın işlemi doğru ve düzenli bir şekilde hareket eder ve fiziksel harekette istenmeyen kasların katılmasına izin vermez (Hargie, 2006).

Beceri kavramı bazıları tarafından yetenek (kudret) kavramını ifade etmek için yanlış bir şekilde kullanılır. Beceri kavramı ile yetenek kavramının aralarında ayırt etmek ve psikologların motor (hareket) alanında güvendikleri sınır çizgisini bilmek için iki kavramı da burada tartışmak ve açıklamak üzere ele almaya çalışacağız. İki terimi kullanmaktaki yanlış girişimden kaçınmak için bu açıklama çok önemlidir. Birçok uzman motor beceriler kavramını hareket alanında ele almıştır, her birine de motor becerileri vermiştir. Motor becerilerinin önemini daha iyi bir şekilde tanımak ve fiziksel yeteneklerle ilgisini anlamak için, bu tanımların bazılarını ele alacağız. Motor becerisi belli bir amaca yönetilen kas etkililiğidir. Bu etkililik büyük hareketten küçük harekete doğru uzar. Burada yetenekle becerenin arasında bir ayırt ediyor zira beceri amaçlı

yöne yönetilir. Bu da beceri, yetenek, özellik veya belirgin özellikten daha geneldir. Uygulanması çeşitli motor becerilerinden kolaydır. Bundan dolayı motor becerisinin yeteneği, farklı motor becerilerinde ilerleme ve ustalık vermekte katkıda bulunur. Örneğin iki adam (erkek) gücü futbol topuna vurmaya veya uzun atlama veya hızlı koşma gibi becerilerin beceriklilik performansında kalite ve ustalığa hizmet eden bir yetenektir (kudret) (Beashel ve Alderson, 1996).

Singer (1980) ise beceri ile yeteneğin arasındaki benzerlikle farklılıklara sınır eklemiştir. Zira yetenek genel ve sabit bir şeydir. Aynı zamanda öğrenim ve genetikten etkilenir. Beceri de öte yanda motor fonksiyonu vermekle sınırlıdır. Birey bunu tecrübe ve deneyim yoluyla elde edebilir. İşte burada beceri karşılıklarının (yanıtlama) yüksek gelişimine işaret eder (Beashel ve Alderson, 1996).

Magill (1989) ise beceriyi şu şekilde anlatmıştır: Hedefi olan, ona yetişmek gereken ve hareketi sağlam bir şekilde uygulamak için vücudun istemli hareketi veya organlarından birini gerektiren bir iş veya görevdir. (Fleishman), beceri ile yetenek arasında ayırt etmiş ve yeteneğin kendi özelliklerinde daha çok genel olduğunu ve öğrenme yoluyla ortaya çıktığını belirlemiştir. Beceriyi ise yeteneğe nazaran daha fazla belirlenmiş ve asıl görev veya ana görev diye adlandırılır, öğrenen kişi özel becerileri elde etmek için genel özellikleri (yetenek) kullanır (Fleishman, 1972). Yetenek ise bireyin fiili olarak ayırt edebileceği bir eylemdir. Yetenek hazırlık kavramıyla yakın bağlantısı var. Bu da bireyin belli bir iş yapmaya imkân olduğunu veya davranış modellerinden belli bir modeli gösteren bir grup genetik özellikler veya niteliklerdir (Hargie, 2006).

Sözün kısası beceri yetenekten farklıdır. Çünkü beceri kazanılmış karakterdir geliştirilmiştir ve kalıtsal değildir. Bunları uygulama, deneyim ve antrenman yoluyla kazanılır. Bireyin beceriler kazanması için teorik bilgiyle pratik uygulamanın arasında toplaması gerekir. Onun için beceri üstün başarıya ulaşmak için zihinsel, bedensel, işlevsel ve yüksek duygusal gerektiren üstün fiziksel performansın özü demektir. Becerinin aynı şekilde hareket şekillerinden bir şekil olarak tanımlanır. Kendisi de hareketin özelliğidir. Antrenman biliminde beceriye teknik veya becerinin tekniksel



performansı olarak adlandırılır. Zira teknik becerinin niteliğidir (özelliğidir) (Mahcup, 2001).

Beceri fiziksel öğrenimdeki anlamı hareketin başarılı bir şekilde sabitliği, mekanizması ve farklı konumlarda performansı demektir. Aynı zaman beceri ince hareketlerdeki üstün başarı yeteneği veya becerinin üstün başarı yeteneği demektir. Öğrenen kişinin fiziksel performansına bağlıdır. Bunu başarıp uygulamak bu başarının kalitesinin gerçek göstergesidir ki sinir- kas kontrolü ve beceriyi tamamlamak için istenilen gücü üretmek, kas çekilmelerini kontrol etmek ve kontrol programı, mekanizması ve yapısını belirlemek olmadan tamamlanamaz. Beceriye bağlı olan mekanik yönleri ve beceriyi tamamlama esnasında iç ve dış güçler gibi vücudu etkileyen güçleri belirlemek dikkate alınması gerekir. Oyuncu beceriyi uygulamada fiziksel göreve yardım etmek için tüm bedensel, zihinsel imkânlarından yararlanmak için kendisini yetiştiren psikolojik hazırlık asla iyileşmez (Hüseyin ve Mahmoud, 2000)

Bazıları da becerinin gelişimi öğrenen kişide algı ve reaksiyonu geliştirerek düzenli ve sabit antrenman üzerinden tamamlandığını görmektedir. Öğrenen kişiyi geri bildirim yoluyla otokontrole taşır. Geri bildirim yetenekli oyuncuya göre daha çok seçicidir. Burada yetenekli oyuncu büyük bir miktarda bilgileri alma ve bu bilgileri kontrol etme imkânı vardır. Özellikle belli bir zamanda tamamlanan beceriler zira beceri performansında hız ve dikkatin önemi ortaya çıkar. Keza performanstaki sağlamlık başarı düzeyinde iyi davranış ve azim gerektirir (Hüseyin ve Mahmoud, 2000)

Becerinin gelişimi öğrenim ve antrenman yoluyla tamamlanır. Zira antrenman bireyin beceriyle etkileşim işleminde, hareketlerine kontrol etmekte ve becerinin oluşan hareketler arasındaki uyumluluğu gerçekleştirmekte uygun zaman ve sağlam ardışık performansta önemli ve yardımcı bir faktördür. Aynı zamanda öğrenen kişi doğru ve sağlam bir şekilde hareketlerini kontrol etmesi için beceriyi uygulama ve tekrarlama art arda olması gerekir (Hüseyin ve Mahmoud, 2000)

## 1.1.2 Tenis:

### 1.1.2.1 Hazırlık Pozisyonu (Ready Position) :



Hazırlık miktarı oyuncunun ne kadar kabiliyetli, maçın durum ve gereksinimleri ve topu iyi karşılamakta ne kadar hızlı tepkiye sahip olduğunu gösterir. Oyuncunun ne kadar hazırlık seviye ve mertebesi iyi olursa o kadar oyuncunun performans seviyesi iyileşir. İyi hazırlık pozisyonu almak oyuncuya rakip oyuncunun gönderdiği topları hızlı karşılamakta (hızlı vurma) yardımcı olur. Servis vuruşlarının tümüne bir tek hazırlık duruşu vardır. Hazırlık duruşunun en iyisi ayaklar omuz genişliği kadar mesafede açık olur vücut ağırlığı her iki ayağa eşit olarak paylaştırılmalı (ayağın üst kısmı/tarak ) dizler azcık bükülü, raket ise vücudumuzun önünde durur, topu attığımız elimizle raketi tutuyoruz diğer elimizle raketi çatalından hafifçe tutuyoruz (Salum, 2002,Misawi ve Osmani, 2012)

### 1.1.2.2 Grip Tutuşu (The Grip) :

Raketi doğru tutmak rakip oyuncunun topunu karşılamak (vurmak) hazırlık eyleminde en önemli bir kısımdır. Aynı zamanda oyuncunun vuruş çeşitlerinin herhangi

bir vuruşunu uygulamakta ne kadar başarılı olmasını belirleyen bir temel sayılır. Zira vuruş gücü ve dikkatli olması büyük bir oranda raketi doğru tutuşuna ve oyuncunun vurduğu vuruş türünün uygunluğuna bağlıdır (Roetert ve Todd, 2007).

Oyuncu raketi iyi bir şekilde tutması için raket sapını tokalaşma konumuyla tutarak başparmak ve işaret parmağı (V) harfi şeklinde tutulur. Forehand vuruşunda raketin tepesinde olur. Backhand vuruşunda raketin sekizinci bölümünde olur. (Brown Ve Camille, 2013)

Çoğunlukla oyuncunun başarısızlığının sebebi özellikle çaylak oyuncunun istenilen seviyede topa vuruşunda raketi yanlış tutmasıdır veya sıkı ya da gevşek tutması. Zira raketin doğru tutması ilk anda raketin ağırlığı ve ölçüsü yapılıdır. Bu da vuruşu uygulamakta etkiler(Brody, 2010, Brown Ve Camille, 2013).

### **Hazırlık Pozisyonu ve Raket Tutuşunda Yaygın Hatalar:**

- Raketin tutuşu parmakların birbirine yakınlığı ve çekiç tutuşuna benzerliği.
- Tutuş gevşektir sıkı değildir.
- (V) konumunu doğru mekânda kullanmamak, zira tutuş yönlerinden uzak bir yönde olur.
- Hazırlık pozisyonunda dizlerin sertleşmesi ve vücudun öne doğru eğilmesi.
- Ayakların birbirine yakınlığı ve vücudun ağırlığı ayaklara eşit bir şekilde dağılmaması.

### *1.1.2.3 Raket Tutuşların eşitleri:*

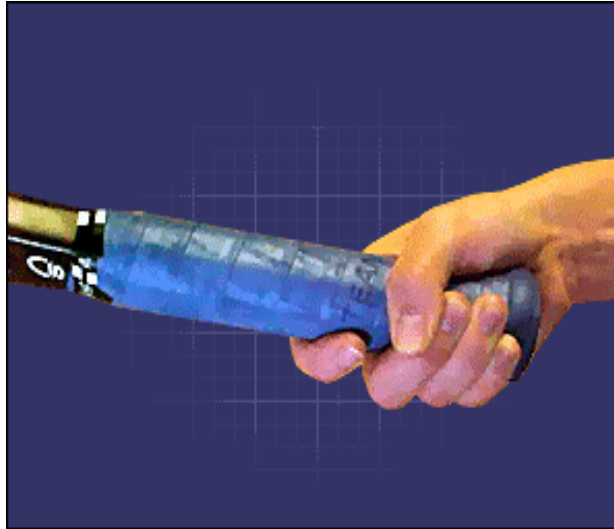
Tenis Oyuncuları Genel olarak 3 Tür Tutuş kullanırlar:

#### *1.1.2.3.1 Doğu Düz Kavrama (Eastern Grip)*



Tenis oyuncularının farklı düzeylerinin birçoğu tarafından kullanılır. Bu tutuş en yaygın tutuştur. Doğru düz kavrama tutuşu için oyuncu açık el ayasını raketin tellerine doğru bastıktan sonra raket sapını tokalaşarak tutar. Daha sonra elini arkaya ve raketin çatalına doğru çekmeye başlar. Oyuncu daha sonra başparmakla diğer parmaklarla raketin sapına sararak raket sapının tepesinde ki(V) harfi yönünde veya biraz yanda olur. Böylece oyuncu fotoğraftaki gibi doğru tutuşu kullanmış olur. Backhand vuruşunda ise oyuncu elini sola doğru ve yaklaşık 1/8 devre çevirir ki (V) şekli tutuşun sol kenarında olur. Bu tutuşun ayırt eden özelliği şoyledir forehand vuruşunda raketin yönü yerde dikey olur. Doğu düz kavrama tutuşu genel olarak tutuş gücünde iyi duygular bulundurur. Çeşitli statlarda kullanılır. Zira topa vurmakta iyi zamanlama ve sağlam performans bulundurur. Kötü yanları ise çeşitli vuruşlarda kullanılmaz ( Brown Ve Camille, 2013).

### 1.1.2.3.2 Ana karasal Kavrama (Continent Grip):



Başparmağın yönü raketin sapıyla olur ve başparmak birazcık işaret parmağından uzaklaştırılır. Başparmak ve işaret parmağından oluşan (V) şekli sapın kenarına yakın olur. Ana karasal tutuşu servis vuruşlarında diğer tutuşlara göre daha uygun sayılır. Çünkü oyuncu forehand ve backhand vuruşları ve servis atışlarında uygun ve kullanışlı olmasıdır. Anakarasal tutuşu kemer düzeyinde topun alçak bir şekilde geri çekilen statlarda, gevşek ve çim statları gibi. Bu tutuş vuruşlar esnasında güzel duygular bulundurur. Bu tutuşta raketin forehand vuruşunda yüzü açık olur (Brown Ve Camille, 2013).

### 1.1.2.3.3 Western Tutuğu (Yarı ilişik ev-batı düz kavrama)

#### Western Grip:



Oyuncunun Western Tutuğunu kullanması el ayasının arkası boğuma dokunduğunda işte o zaman başparmakla işaret parmağından oluşun (V) şekli boğumun 3. ve 4. bölümlerin arasında olur.

Western Tutuğu asfalt gibi set zeminli statlardaki maçlarda kullanılması tercih edilir. Bu gibi statlarda topun geri çekilmesi yüksek olur. Bu tutuğun özelliklerinden topa vurmakta raketin yüzü kapalı olur yani yüksek kenarı öne doğru eğilir. Bu da ünlü bir vuruştur. Özellikle açık mesafede vuruş yapan ve statta (kort) temel hatta kalan oyuncuların tercihidir. Burada söylememiz gereken diğer husus oyuncunun vuruşu uygulamadaki başarısızlığı sebebi kullandığı tutuş türüdür. Belki de başka sebepleri de vardır Bunlardan örneğün topa geç vurması veya top kendine çok yakın olduğu veya vücudundan çok uzak olduğuunda topa vurması ( Brown Ve Camille, 2013).

#### *1.1.2.4 Forehand ve Backhand Vuruşu:*

Yeni planlı oyunun günümüzde servi atışından sonra fileye doğru ilerleme kavramını vurgulamasına rağmen Forehand ve Backhand vuruşları tenis maçın temel taşı sayılır. Fakat Forehand ve Backhand vuruşlarını uygulamak özellikle çaylak ve genç oyunculara göre büyük bir önem kazanır (Abbas, 2013).

#### *1.1.2.5 Forehand Groundstroke Vuruşu:*

Forehand vuruşu topa oyuncunun önündeyken vurmasıdır. Eğer oyuncu sağ eliyle oynuyorsa işte o zaman topa sağ taraftan vurur. Eğer ki oyuncu sol eliyle oynuyorsa o zaman topa sol taraftan vurur. Her iki duruma da Forehand vuruşu denir. Diğer vuruşlara geçmeden önce bu vuruşa hâkim olmak (iyi yapmak) temellerden sayılır. Forehand vuruşunda yeni oyun yöntemi kullanılır ki bu oyunda raket ağırlığından dolayı kullanılan gücü artırmaya çalışmak ve raket ağırlığına dayanmak özellikle çaylak ve gençler için, iki el birlikte kullanılır. Bu yöntem tek kol kullanmaktan daha iyidir (Abbas, 2013).

##### *1.1.2.5.1 Hazırlık Pozisyonu:*



Oyuncu Forehand vuruşunu doğru bir şekilde vurması için ayaklar birbirinden uzak ve rahat bir şekilde dengeli bir konumda ayakta durur. Oysaki vücudun ağırlığı ayakların topuğuna eşit bir şekilde dağılmış olur. Sağ el topu vurduğu zaman, sol el raketin sapını tutar, oyuncu rakibinin topunu beklemekte kafası dik ve uyanık olması gerekir. Dizler bükülü raket rakip oyuncuya doğru uzatılmış (Abbas, 2013).



#### *1.1.2.5.2 Geri Ağırlık Aktarması:*

Bir kere oyuncu topun Forehand Groundstroke 'e doğru yöneldiğini gördüğünde o zaman oyuncu sağ ayakla adım atarak geri ağırlık aktarma yoluyla davranır. Raket hareketine yer açmak için (imkân tanıma) oyuncu yan tarafa ve kenar çizgisine doğru dönerek ön ayağı fileye paralel bir çizgide bulunur. Oyuncu ileriye ve topa doğru adım atmadan önce arkaya ayağa dayanır. Oysaki raket kemer düzeyinde olur yani raketin başı bilekten yukarıda (bilekten yüksek) olmamalıdır. Raketin sonu da oyuncunun top doğrultmak (yönelmek) istediği yöne doğru olur. Sol ayak sabit bir destek olarak oluşur zira vuruş esnasında vücudu desteklemeye çalışır. Topu fırlatan (atan) kol rahat bir konumda arkaya ve yukarıya doğru olur dirsek ekleminde azıcık bükülür (Misawi ve Osmani, 2012) .





#### *1.1.2.5.3 Öne Ağırlık Aktarımı:*

Oyuncu sağ ayağıyla ilerlemeye başlar zira ilerlemek ve daha sonra öne ve top yönüne doğru ağırlık aktarımını yapmak için sağ topuğunu kaldırır. Topun raketi temasından sonra bileği sıkı tutmaya çalışır. Topun yerden sıçramasından sonra oyuncu vücut hareketinden oluşan maksimum güç elde etmek için sol ayağın önündeki noktadan birkaç santimetre uzaklıkta topa vurmaya başlar. Bu da aynı zamanda oyuncunun rakip oyuncu tarafından gelecek topu karşılamaya hazırlanma ve iyi denge kurmaya yardımcı olur. Topa vurmanın hareketi, vücudun topa vuruşu esnasında dikey konumunun üst kısmının dönüş hareketinden faydalanır. İleriye doğru adım atarak vücut ağırlığının aktarma işlemi topun yönüne doğru tamamlanır. Zira vücudun ağırlığı, yaklaşık file yönüne doğru olan ve (45 derece) açıda tamamen yerde bulunan sol ön ayağın üstüne olur ve diz ekleminde azıcık bükülür. Oysaki arka ayak azıcık gevşek kalır ve ayağın önü yere dokunur (Misavi ve Osmani, 2012)



#### *1.1.2.5.4 Hareketin Sonu:*

Raketin hareketi topa vurduktan sonra devam eder. Zira oyuncu raketle filenin sol direği yönüne doğru ve topa vuracak olan el hemen hemen dümdüz olması gerekir. Oysaki tutuş gücünü korumakla birlikte raketin başı kafa hizasında kenarı ise aşağıya doğru olur (Abbas, 2013).

#### **Forehand Groundstroke Vuruşunda Yaygın Hatalar:**

- Oyuncunun ilk adımının yönü yana değil arkaya doğru olur.
- Topa vurmakta yan tarafa vurma yerine fileyle karşı karşıya kalmak.
- Geri ağırlık aktarmanın geç olması.
- Geri ağırlık aktarımında bileğin hareketi.
- Dirseğin vücuttan uzak olması raket kenarının aşağıya doğru gitmemesine yol açar.
- Raketin başının yüksekliği kemer düzeyinin üstünde olan dirsekten daha yüksek olması.

- Kol abartılmış bir şekilde sert ve dümdüz olur.
- Ayak hareketinin zayıf olması vücut ağırlığının vuruşa aktarılmasından faydalanmama yol açar.
- Raketin topa temas(değmesinin) gecikmesi veya vücuda çok yakın olması.
- Tutuşu sert değil gevşek olur.
- Vücuttan uzakken topa vurmamak.
- Ağırlık aktarımı hareketi top yönü ve yukarıya doğru olması yerine aşağıya doğru olur.
- Topa vurduktan sonra raket hareketinin sürekliliği için tamamlayıcı harekete önemsemek.

#### *1.1.2.6 Ground Backhand Strokes (Backhand Vuruşu):*

Ground Backhand Vuruşu oyuncuda büyük öneme sahip olan hücum ve savunma (defans) araçlarından sayılır. Zira oyuncu seviyesinin gelişimi büyük bir ölçüde bu gibi vuruşları kullanmasındaki yeterlilik (yetenek) miktarına bağlıdır (Abbas, 2013,American Sport. Education Program, 2008).

### **Ground Backhand Vuruşuna Antrenman yapmak için Aşağıdaki adımlar izlenebilir:**

#### *1.1.2.6.1 Tutuş :*

Bir kere oyuncu top yönünü gördüğü zaman raket sapını (tutuşunu) önden geriye (doğu tipi) doğru değiştirir. Zira oyuncu sağ elini azıcık sol yöne doğru çevirerek işaret parmağıyla başparmaktan oluşan (V) şekli tutuşun sol kenarında olur.

### 1.1.2.6.2 Hazırlık

Oyuncu hazırlık konumundan vücudun tam dönüş hareketinden yan çizgiler yönüne doğru başlayarak sol ayağa dayanır. Öyle ki oyuncunun topu yönelteceği mekana doğru omuzları dümdüz çizgide bulunur. Top yönünde güç üretmekte vücudu bükme hareketinden faydalanma imkanı bile var. Oyuncu sol ayağa dayanırken sol el raketin başını tutar.



### 1.1.2.6.3 Ağırlık Aktarımı :

Oyuncunun topa vurmada önce istenilen konuma konsantre olabilmesi için ve raketi vücuttan yakın kalmasını korumakla birlikte, raketin boğumunu (raketin boynu) tutan el erken zamanda raketi geriye çeker. Top yerden sıçradıktan sonra oyuncu (45 derece) açısında küçük bir adım atıp daha sonra vücudun ağırlığını sağ ayağın ön tarafına aktarır. (45 dereceli) açıda adım atmak önemli bir hareket sayılan gövdeyi bükme hareketine yardımcı olur. Zira gereken gücü elde etmek için bu hareket vuruştan önce kalçanın dönmesine (dönüşümüne) yardımcı olur. Bunun yanında vücut ağırlığından faydalanmak için sağ ayağın önündeki noktadan topa vurmak riayet edilir. Bu arada tam topun arkasında olur ve top gücünü artırmaya yol açar. Oyuncu her zaman

topun yerden sıçramasını ve topun raketle temas anını gözetmesi gerekir. Baş kısmının dik kalmasını korumakla birlikte ve sağ elle raketin ağırlık aktarımında top yönüne doğru hareketin sonuna kadar sıkı kalır (Brown ve Camille, 2013).



#### *1.1.2.6.4 Hareketin Sonu:*

Sol el raketi bıraktıktan sonra oyuncunun arkasında ve geri çit yönünde olur. Zira bu hareket vücudun gereğinden fazla dönmesini (dönüşüm) engeller. Topa vurduktan sonra raketin hareketi devam eder baş kısmının üstünde ve istenen hedef yönünde son bulur. Çünkü hareketin sonunda raketin yüksekliği vuruşun seyrine delalet eder. Sol ayağın ön kısmı iyi dengeleme ve topun yönünü iyi bir şekilde belirlemek için yere (zemin) dokunmuş halde kalır (Abbas, 2013).



### *1.1.2.7 Ayakların Hareketi:*

Tenis oyuncusunun farklı tekniksel becerileri öğrenme ve uygulamasına yardımcı olan temel şartlardan ayak hareketlerini tam öğrenmesidir, zira ayaklar oyuncunun hareketi, stat içinde iyi kapatmaya ve topa ulaşmakta az çaba ve kısa yolla imkan sağlar.

Oyuncunun ayak hareketlerini iyi bilmesi (iyi yapması) oyuncunun çeşitli vuruşlarda başarı katkısında bulunan en önemli faktörlerden sayılır.

Ayak hareketleri, topa vuran (topu atan) el hareketi ve vücudun diğer organlarının iyi zamanlaması üzerinden, vuruş gücünün artması ve vücudun itme sebebiyle yer tepkisinin sonucunda aktarılan karşıt güçten faydalanma garantisi için ayakların nasıl aktarıldığını ve doğru hareket uygulama antrenmanlarına özen gösterilmesi gerekir.

Aslında ayak hareketleri atıklığe (çeviklik) bağlı olduğu kadar antrenmana da bağlıdır. Zira oyuncunun sürekli antrenman yapmasına rağmen ayak hareketlerinin ölçüsünü alması gerekir (American Sport Education Program With Kirk Anderson, 2009)

**Yukarıda bahsi geçenlere göre aşağıdaki vuruşları başarmakta katkıda bulunmasının rolü olduğu için ayak hareketlerinin büyük bir önemi vardır:**

#### *1.1.2.7.1 Forehand Groundstroke Vuruşunda Ayak Hareketleri:*

Hazırlık pozisyonundan ve topun fileyi geçmesinden sonra, oyuncu vücudunu azıcık döndürerek vücudun ağırlığını sağ ayağın üstünde olur. Aynı bükümle sol ayak yere dokunuşunu koruyarak dönmeye başlar. Top sıçradıktan sonra oyuncu sol ayakla fileye doğru adım atmaya başlar ve aynı zamanda vücudun tüm ağırlığının bu ayağa aktarır. Topa vurduktan sonra hazırlık konumuna ulaşınca kadar sağ ayağı öne doğru aktarır.

#### *1.1.2.7.2 Backhand vuruşlarında Ayakların Hareketleri:*

Backhand vuruşunda oyuncu ilk önce sağ ayağını yan tarafa koyarak topun yönünde olur, daha sonra sol ayağın hareketi de onu takip eder. Vuruşun başlangıcında vücudun ağırlığı sol ayak (arka bacak) üstüne olur yani forehand vuruşunun tam tersi olur. Top vuruşundan sonra oyuncu sol ayağını koyduktan sonra sağ ayağını da harekete geçirir. Oyuncu kendine yakın olan topu vuracağı sırada sağ yönde (önde) topa yakın olan sağ ayağı hareketlendirmeye başlayarak çapsal yönde ağla (fileyle) birlikte sol ayakla adım atar. Topu sol taraftan (arka) karşılama esnasında tam tersi olur bu sefer oyuncu topa yakın olan sol ayağını sol yönde kaldırarak aynı zamanda sağ ayakla uygun bir adım atar. Oyuncu yan çizgilere paralel ve yakın olan topları geri çevirmeye başladığında o zaman oyuncu ilk önce sağ ayağını daha sonra sol ayağını hareketlendirmesi gerekir. Yönü ağa paralel bir şekilde ve topu karşılaştığı yöne göre olur. Oyuncu arkasına düşen topları geriye çevirmeye başladığı halde o zaman iki ayağını büyük bir hareket içerisinde arkaya doğru hareketlendirir. Topun yönü sağ taraftan olduğu zaman ilk önce sağ ayak daha sonra sol ayakla başlar ve topun yönü sol taraftan olduğunda tam tersini yapar. Oyuncu kısa topu geri çevirmek için fileye (ağa)

doğru ilerlediğinde durmaya başlar ve son adımda top yönüne yan tarafa azıcık vücudun dönüşüyle eğik yönde arka bacağa (arka ayak) dikilir (sabitleşir). Bu da topa hızlı bir şekilde ulaşmak için hızlı ve kıvrak hareket gerektirir (Salum, 2002, Misavi ve Osmani , 2012).

#### *1.1.2.8 Servis Atışı (servis vuruşu):*

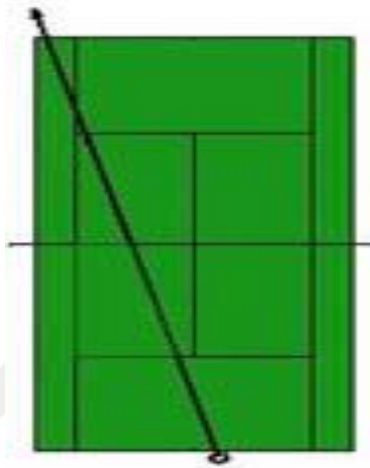
Servis atışı yeteneği iyi tenis oyuncusunda bulunması gereken özelliklerin en önemli yeteneklerden sayılır. Zira servis atışı maçta hücum oyununun anahtarı ve güçlü vuruşudur. İyi tenis oyuncusu güç ve dikkat özellikli servise sahip ve maçı kazanmakta fırsatı daha büyük olur. Servis atışını iyi bir şekilde kullanmak ve az bir fiziksel çabayla oyuncunun maçı kazanma fırsatını artırır. Ayrıca maç esnasında rakip oyuncunun maneviyatını da etkiler. Onun için servis atışıyla ilgilenmek ve sürekli bu konuda antrenman yaparak iyi bir performans gerekli görülür. Servis atışının amacı topu oyun durumunda bulundurmadır zira bu konumda rakip oyuncu servis atışını kuvvetle geri çevirme veya çevirmem konusunda zorlanır. Servis atan oyuncu servis atışının esnasında özgürdür çünkü servis vuruşu oyuncunun baskı altında kalmadan kullandığı tek vuruş sayılır Zira oyuncu topa vurmak için kendini hazırlamakta yeterli vakti olur servis vuruşunu uygulamak için vücut organları arasında tam bir koordinasyon olması gerekir ( gözler, bacaklar, kalça, gövde, omuzlar, üst kol, ön kol, el ve son olarak tenis raketi) bunlar servis vuruşunun ana öğelerini oluşturur zira bunların arasında bir dengenin olması gerekir (Maclennan 2009,Abbas, 2013).

Servis vuruşu oyun başlangıcının birinci anahtarı ve en zor vuruşlardan sayılır. Çünkü büyük bir kontrole ihtiyaç duyar. Bu vuruş orantılı olarak komplekslidir ve birçok antrenman ve uygulamaya ihtiyacı var. Bu vuruşu yapmadan puan kazanmak imkansızdır (Matsuzaki 2004).



### 1.1.2.8.1 Servis vuruşunun Çeşitleri :

#### 1.1.2.8.1.1 Düz Servis (Flat Serve) :



Teniste en güçlü, en hızlı ve bütün alanlarda en yaygın kullanılan servistir. Aynı zamanda ilk servis atışında favorili kullanımlıdır. Bu da diğer servislerin çeşitlerini geliştirmekte temel olarak sayılır.

Havayı çabuk aşan (delen) ve çevrilmeyendir (spinless). Gösterildiği gibi yönü dosdoğru ve düzdür. Genelde ağ seviyesine yakındır keza topun geri çevrilmesi zor olan alçak geri çekilimi gerçekleştirmek için ağın yarısına yakın olması gerekir ve tercih edilir (zira ağ daha çok alçaltılmıştır).

Bu tür (düz servis) servis vuruşu özellikle çim alanlarda en etkili vuruşlardan sayılır. Profesyonel oyuncularla ortalama gücü yaklaşık olarak saatte 200 kilometredir (saatte 124 mil). Aynı Soft tenis kadınlarının bir kısmında olduğu gibi örneğin (Venus ve Serena Williams) kardeşler gibi.

**Özellikleri:**

-Büyük hızı rakip oyuncuya topu tekrar geri çevirmesine yeterli zamanı olmaz.

- bu vuruşta puanlamaların oranı çok yüksektir Aynı zamanda eforu ayırmakta yardımcı olur.

-Öğrenimi kolaydır.

**Olumsuz yönleri:**

-Fileye yakın olduğu için bazen birinci servis atışının başarı oranı çok düşük olur.

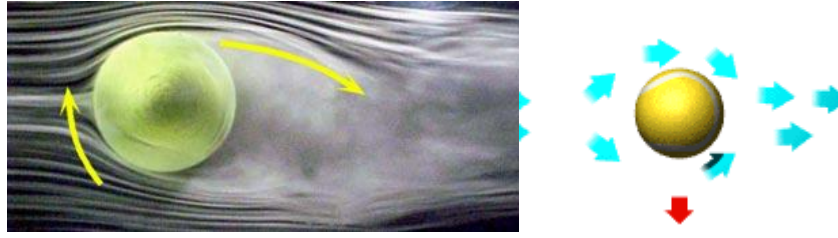
-Kısa boylu oyunculara zordur. Çünkü file seviyesinden yakın olması gerekir.

-Hızlı ve sağlam servis atışını karşılamak ve hücum pozisyonu almak zordur (Tina ve Burney, 2014,Brown ve Camille, 2013).

**En meşhur kullanıcıları:**

Pete (Petros) Sampras- Andy Roddick- Ivo Karlović- Ivan Ljubicic- Roger Federer- Joachim Johansson- Marat Safin.

### 1.1.2.8.1.2 Burgulu (döndürmeli) servis (Topspin serve ):



Tenis alanlarında en fazla kullanılanlar bakımından ikinci servis vuruşu sayılır. Fakat güç ve hız açısından (düz servisten) daha düşük sayılır onun için bu servis vuruşu düz servisten daha az kullanılır. Uygulanışı topun üst ve arka kısmının ön dönmekteki vuruşta bulunur. Bu da topun fileye ulaşması için uygun bir yüksekliğe doğru yönelir ve rakip oyuncunun servis kutusunun derin bir noktasına düşer.

Bu servis vuruşu dikkatli ve yarı garantilidir. Bundan dolayı çifte hataya düşmemek için genelde oyuncular bu servis vuruşunu ikinci vuruş olarak kullanırlar.

En önemli özelliklerinden top yere vurduğu zaman yükseklir, çünkü havadaki hareketi (dönüşsel eğilme - kavislenme) şeklinde olur.

Bu da bazen hücum konumuna geçmesini zorlar, keza aynı zamanda uçarak vuruş yapan ve servis atan oyuncular topu geri çevirmekten sonra tekrar yükselmesini garanti etmek için Backhand vuruşunu rakip oyuncuya doğru yönlendirirler. Bu da oyunculara ağdan (file) rahat kurtarmayı kolaylaştırır. Fakat rakip oyuncunun forehand yönüne doğru değil, çünkü rakip oyuncu o zaman bu vuruşla iyi bir şekilde baş edebilir. Bu servis vuruşu türünün öğrenimi düze servisten daha zordur. Zira vuruşu uygulama esnasında vücudun konumu azıcık arkaya doğru eğilerek, titiz ve belirli olması gerekir. Topa vuruşun noktası tamamen oyuncunun başının üstünde olması gerekir. Hatta azıcık arkasında olması da tercih edilir.

**Özellikleri:**

- (Serve and volley) servis vole oyunu oyuncularına fileye çıkmaları için uygun zaman verir.

-Topun geri döndürülmesinden sonra yükselişin üstünlüğü.

-Servis vuruşunun ortalamasını aynı seviyede korumak ve tutunmak.

-Öğrenimi kolaydır.

▼-Kendisinden daha derin olan birinci servis vuruşunu baskısını zorlaştırır.

**Olumsuz yönleri:**

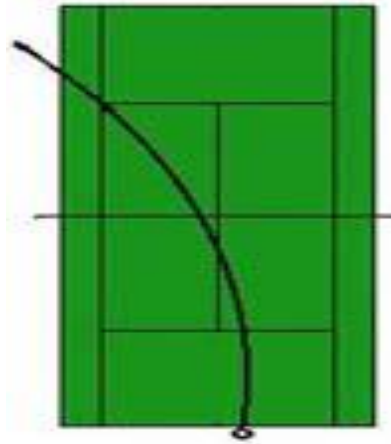
-Rakip oyuncu (yüksek topları vurabiliyorsa) o zaman faydası ve topun yüksek geri döndürülmesi de azalır.

-Bu vuruşun tepki ve geri döndürmesinin zorluğu yoktur ( Matsuzaki, 2004,Brown ve Camille, 2013).

**En önemli kullanıcıları:**

John McEnroe - Björn Borg - Andre Agassi - Rafael Nadal.

### 1.1.2.8.1.3 Kesik Servis (Slice serve):



Dönüştel servise benzeyen bir türdür Fakat farkı topa iki yönün birinden sağ- sol vurmakta bulunur. Topun yanal (yanlı) olarak dönmesi için, zira bu servis vuruşu Düz servis vuruşuyla kıyaslayarak oyuncuya daha fazla dönüş ve kontrol verir fakat gücü düz servis vuruşundan azdır (Tina ve Burney, 2014).

Genelde bu servis vuruşu rakip oyuncunun yan çizgisine yakın olan yöne doğru gönderilir. Zira top alana vurduğu zaman yanal (yanlı) olarak kortun dışarısına doğru eğilir. Bu da rakip kortunun karşı yönünü ortaya çıkarır, o an oyuncu topa vurmak için yönelir ve topu kort sınırlarının dışarısına gönderir. Ya da bazen top karşı taraftaki oyuncunun vücuduna doğru gönderilir o zaman topla başa çıkamaz hale gelir, zira top kısmi dönüş içerisinde olur ve o an rakip oyuncu sadece yarı-geniş elle bu topla baş edebilir.

Bu yetenek (Topspin) burgulu servisle uygulanmaz çünkü filenin üstüne çıkmak alışılmış değildir. Onun için genelde çok kez servis vuruşuna bir güç dozu ekleyerek birinci servis vuruşu olarak kullanılır.

**Özellikleri:**

-Topun geri döndürülmesi düşük (alçak), uzak veya direkt rakip oyuncusunun vücuduna doğru olur.

-Dönüşü kullanmakla birlikte rakip oyuncunun hareketine hakim olup kort sınırının dışarısına çıkartılabilir.

-Bu servis vuruşu uygulamasının başarısı çok yüksektir.

-Öğrenimi kolaydır.

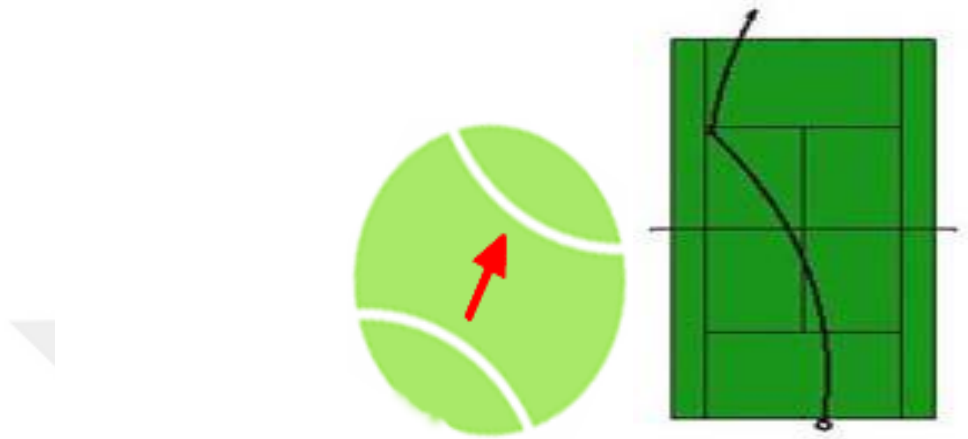
**Olumsuz Yönleri:**

-Uygulanması kolay bir servis vuruşudur, bütün seviyelerden geri çevrilmesi mümkündür (Brown ve Camille, 2013, Matsuzaki, 2004).

**En Ünlü kullanıcıları:**

Lleyton Hewitt- David Nalbandian.

#### 1.1.2.8.1.4 (Burgulu) Amerikan Servisi (American Twist serve) :



Servis vuruşlarının uygulanma bakımından en zor türü ve en aktifidir (tuhaf). Zira bu servis üst ve kısmi dönüşle birlikte titiz uygulama yöntemiyle uygulanır. fakat işin tehlikeli yönü topun yere vuruşundan sonra hareketinin yönü değişir, zira içindeki tam dönüş kısmi dönüşten daha çoktur.

Yani geri döndürülmekten sonra servis vuruşu sağ tarafa doğru gönderilmişse o zaman sol tarafa aşamalı olarak eğilir ve topa rasgele reaksiyonu yaratır.

Bu servis vuruşunun hızı doğal olarak düz servisten daha azdır, fakat dönüşüm faktöründen dolayı fileden ve geri döndürülmekten daha yüksektir.

Uygulanma yöntemi başkasından daha zordur, çünkü top uygulanma zamanında azıcık oyuncunun başının arkasında olmasını zorunlu tutar ve azıcık kompleksli mekanik olarak gerektirir.

Özellikle servis vole oyunu oyuncuları için genelde bu servis atışı ikinci servis olarak oynanması tercih edilir. Başka bir isimle de Kick Serve olarak adlandırılır. (Topun beklenmeyen yere sekmesini sağlayan sert servisler).

### **Özellikleri:**

- Topun geri döndürülmesi yüksektir, rakip oyuncunun hareketini yanıltıcıdır (aldatıcıdır).
- Topun yönü vuruştan sonra vuruştan önceki yönüne ters olur.
- Servis vole oyunu oyuncularına fileye doğru ilerlemekte yeterli vakit verir.
- Deneyimi az olan oyunların bununla baş etmeleri çok zordur.

### **Olumsuz Yönleri:**

Burgulu Servisin olumsuz yönlerinin aynısı.

(Simon, 2005, Magrath ve Littleford, 2008).

### **En Önemli Kullanıcıları:**

Jim Courier.

#### *1.1.2.8.2 Bazı oyuncuların servis vuruşlarında okumalar (inceleme):*

#### *Efsane Emekli Pete Sampras:*

İnsanların birçoğu Pete Sampras'ı sarı top (tenis) tarihinde en iyi servis vuruşları sahibi olarak sayarlar. Son yirmi yılın en başarılı tenisçilerinden biridir sadece gücü veya Ace (karşılanamayan servis) sayıları olduğu için değil. Bununla beraber tam servis vuruşunu istediği zaman ortaya çıkarır. İkinci servis vuruşu ise dikkat çekici bir şekilde



birinci servis atışının gücüne yakındır. Servis vuruşunda güven ve sakinlik özelliğiyle bilinir Hatta kendisi birçok Ace atışları gerçekleştirerek puan kazanmış. Sağlam servisi sayesinde onu birinci sınıf Servis vole oyuncusu olarak yapmıştır. Öyle ki sadece bu taktik vuruşuyla biliniyordu ki çok az oyuncu bu taktik vuruşuna karşılık verebilmiştir (Lubbers, 2003).

### **Yaşayan Efsane Roger Federer:**

Servis vuruşu sahada en güçlü veya büyük güce sahip olmayabilir, ancak birçok analist ve eleştirmenlerin gözünde en iyidir

Zira bu servis atışı kritik puanlarda büyük odaklanma özelliği ve uygulamakta ideal yöntem sahtir. Özellikle düz servis konumunda ki yönünü bilmek zor olur. Keza hatlarla (çizgi) birlik özelliği de var.

Diğer servis vuruşu kendisine bir zaaf noktası olarak oluşturmaz. Çünkü burgulu servisi iyi yapması servis vuruşunda hücum pozisyonunu koruyabilir.

Öyle bir oyuncu ki kritik puanları kırmakta kendi servis vuruşunu gösterme imkanı vardır. Bu da beş yılı aşkın bir süre içerisinde çim tahtını ve gücünü korumaya yardımcı olmuştur. Ayrıca Grand Slam şampiyonluğunda Pete Sampras'ı 15 puanla aşarak efsanevi rekorlar kırmıştır.

Geçen seneki performansında gerileme görüldü ve birkaç sarsıntılar yaşanmıştı. Fakat Roger Federer genelde birçok maçlarda hücum pozisyonunda uyguladığı servis vuruşlarının ortalamalarını korumakla birlikte kendini kurtarabilmişti.

Roger Federer'de görünen şudur performansı daha daha fazla servis vuruşlarına bağlıdır. Bu da maçlarının daha kolay ve daha garantili bir şekilde sonlandırmasına yardımcı olur.

Zamanla birlikte hareket eden yaş faktörünün sebebiyle, belki de bu şampiyonlara katılmasının aşamalı olarak azaltmasından kaynaklanmıştır (Paul Lubbers, 2003).

### **Andy Roddick:**

Tenis maçının tarihinde en hızlı servis vuruşuna sahiptir. Servis vuruşlarında nicel ve nitel olarak rekorlar kırandır veya insanların birçoğu ona Mr. Ace adıyla adlandırırılar.

Her şeyden önce güç özelliğiyle bilinen servis vuruşlarına sahiptir. Aynı zamanda (Winner) servis vuruşlarına rağmen Düz servisin ideal örneğidir. Filedeki performansı hala zorluk çekmektedir.

İkinci servi atışı kendisi için bir dayanaktır. (destek). Teniste (güçlü devre güçlü servisle başlar ) kuralını uygulayarak, normal Topspin yöntemiyle uygun bir derinlikte hücum konumunda bulunmak. Bu da Emekli efsane Pete Sampras'ın küçük versiyonudur (Paul Lubbers, 2003)

### **joachim Johansson:**

Dünya sahalarında az tanınan bir oyuncudur, başarılar az görünümü daha azdır. Belki de son on yıl içerisinde sakatlıklar yüzünden en fazla sıkıntı çeken oyuncudur. Büyük imkanlara sahip ve kendine has sağlam servis vuruşu vardır. Keza boy uzunluğundan da faydalanır. Ace vuruşlarının sayamadığı rakamlar. Hatta maçlarının birinde dev Hırvat Ivo Karlović'la, ikisinin de dünya tenis tarihinde en yüksek Ace servis vuruşları kaydetmiştir. Onu farklı kılan şey servis vuruşunu uyguladığında topu attığı zaman sol kolunu düz tutmasıdır. Daha sonra da arkaya doğru bedensel eğilmek ve topu tamamen başının en üst noktasından vurur. Böylece ideal düz servis uygulamış olur ( Lubbers, 2003).

## **Matador Rafael Nadal:**

Yaşı küçük. Performans ve hırsta büyük, üç sene içerisinde kendisine toprak tahtı kurmuştur.

Doğuştan yetenekli olması, bedensel ve tekniksel anlamda başarılı olmasına neden olmuştür. Kuşkusuz ki o kızıl sahalarda servis vuruşunun herhangi bir rolü yoktu. Topraklı olmayan sahalarda bu oyuncunun sonuçlarına bakan olursa servis vuruşu dışında herhangi net bir eksiklik göremez.

Onun için sportif yaşında kendi başına seçkin başarılar kaydedebilmişti. Fakat açık dengesizliği birinci ve ikinci servis vuruşlarındadır. Bu da kaybolan hücum performansı şansını yok etmiş.

Rafael Nadal'ın servis vuruşunu insanların birçoğu sadece bilinmeyen bir oyuncunun servis vuruşu olarak nitelendirirler. Çünkü kendisi orta güçlü ve çok titizdir. İkinci servis vuruşu nettir ve servis kutusundan ayrılmaz. Maçlardaki Ace vuruşları ortalama olarak neredeyse beş veya altı vuruşu geçmez. Onun için her zaman rakip oyuncunun hücum akımlarını (akış) önlemek için arka çizgiye başvurur.

Kendisini en çok etkileyen ve etkilenen şey, servis vuruşlarına güveni değişkendir. Rafael Nadal'ın nadiren kritik zamanda Ace vuruşlarına rastlarsın. Keza aynı zamanda kritik puanlar esnasında çifte hatalar çoğalır.

İnsanların birçoğu Rafael Nadal'ın şans meselesinin sebebini (Fransız Pilotu) hariç, filedeki ve ideal hücum pozisyonunu zorlaştıran sadece değişken (istikrarsız) servis vuruşuna bağlıyorlar. Bu servis vuruşu arka çizgide sadece kendi kabuğunda bulunmaktır ve fiziki yeterliliğinden yaralanarak kendi puanlarını korumak için defans

pozisyonunu koymuştur. Fakat çözüm, kayak alanlarının dışında yöntemi tamamen temelinden değiştirmekte devam eder (Lubbers, 2003).

### *1.1.2.8.3 Servis Yeteneğinin (beceri) :*

*Servis Yeteneğinin (beceri) Antrenman Aşamaları Aşağıdaki Şekilde Bölünür:*

#### *1.1.2.8.3.1 Hazırlık Pozisyonu:*

Bu da raket tutuşu ve hazır olma konumunu kapsar. Zira oyuncu raket tutuşunda Forehand vuruşunda kullandığı aynı tutuşu kullanabilir. Bunun yanında raketi tutmak parmak aracılığıyla gerçekleştiğini de hissetmesi gerekir. Servis tutuşu el bileğinde esneklik ve güçlük özellikleriyle bilinir.



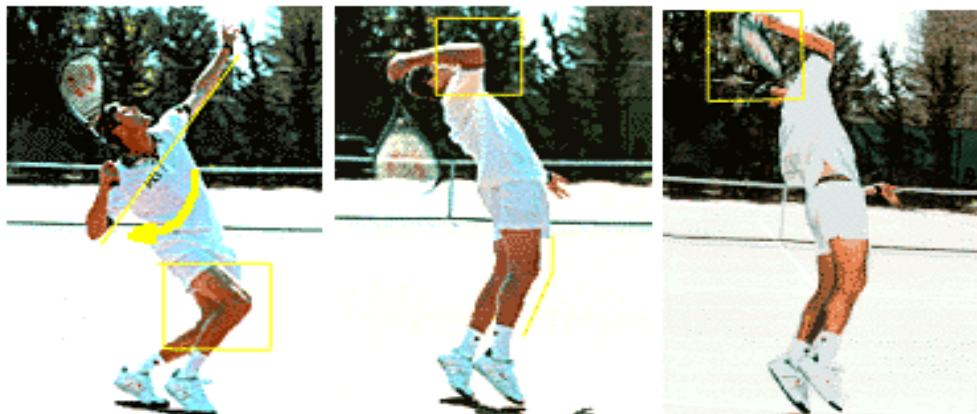
Hazırlık pozisyonu ise oyuncu servis vuruşunu yapmak için Baseline (arka çizgi) arkasında durur ve sağ yönden servis vuruşunu uyguladığında merkez noktadan iki veya üç adım uzaklıkta olur ve vücudunun sol tarafı file yönüne olur. Vücudun ağırlığı servis çizgisinin paraleline doğru arka bacağa olur. Ön ayaklar ise filenin sol direğine doğru olur (Misavi ve Osmani, 2012, Lubbers, 2003).

### 1.1.2.8.3.2 Topu Atmak ve Geri Ağırlık Aktarımı:

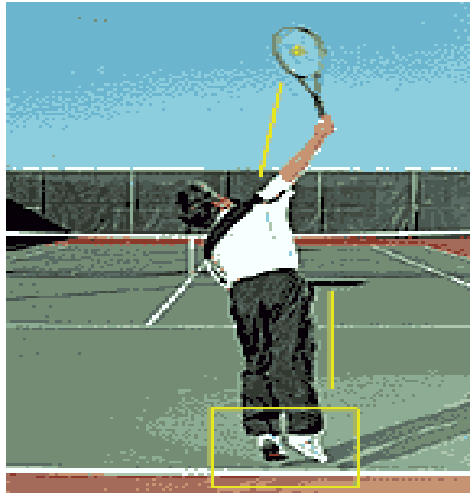
Raket aktarımı yukarıya doğru başlar, dirsek arkaya omuz yüksek olur. Aynı zamanda topu tutan kol topu atmak için yukarıya doğru hareket yapar. Kol maksimum uzamaya yetiştiği zaman, oyuncu topu yaklaşık iki fit yükseklik ve yaklaşık (6 inç) mesafe ön ayak parmağının önüne atar.



Oyuncu kolunu dirsek ekleminde arkaya doğru bükerek raketi arkaya çekmeye başlar, el bileğini bükmemeye çalışır ve omuz seviyesinde olur. Daha sonra dar açıda bükülmeye devam eder. Oyuncu bakışını topa doğru odaklar ve vücudunun ağırlığı ön ayak üzerine olur. Top atan kolu ise yukarıya doğru tamamen uzatılmış olur. Topu vuran diğer kolu da yukarı, dirsek de omuz seviyesinde ve bükülmüş bir şekilde kalır (Misavi ve Osmani, 2012, Lubbers, 2003).



### 1.1.2.8.3.3 Ağırlık Aktarımı ve Kontak Noktası:



Geride ağırlık aktarımında vuruş kullanan kol dirsekten eğilmeye devam eder ve raket sırtın arkasında olur. Daha sonra oyuncu hareketi tamamlamak için kullandığı kolunu öne çekerek ve el bileğini yukarı ve öne kaptırır topa doğru. Daha sonra aşağıya ve vücudun sol tarafına zira sağ ayağın topuğunu (arka kısmı) yere bırakır ve mümkün olabildiğince hareketi elverişli bir şekilde yapmaya riayet eder. Daha sonra topu havaya doğru atıp geri ağırlık aktarımından sonra vücudun ağırlığı sağ ayaktan ön ayağa doğru geçer. Topa vurma esnasında raketle kol düz bir şekilde olmakla birlikte vücut biraz ileriye doğru eğilimli kalır zira vücut sertleşmeden tam uzatılmış olur. Daha sonra top tam yükseklik zirvesine ulaştıktan sonra vurulur. Zira bu hareket topun rakete değmesi anı iyi zamanlamasına yardımcı olur. Çünkü o an kol hareketin parçalanmamasını garanti etmek için uzatılmış kalıyor (Lubbers, 2003).

### Servis Vuruşlarında Yaygın Hatalar:

-Geride ağırlık aktarımının topu havaya atma hareketiyle uyumsuzluğu, sebebi ise sol elin konumu ön bacağın önünde olması yerine bacağın yanında durmaktadır. Bu da iki kolun aynı anda ve hep birlikte hareketsizliğine yol açar.

-Topu havaya atmak alçak olur çünkü topu fırlatan kol atış esnasında gereken yüksekliğe yetişmemektedir.

-Topu atmak arka tarafta uzakta olur.

- Geri ağırlık aktarımının sonunda dirsek omuz seviyesine ulaşmamaktadır.

- Raket istenilen mesafeye yani sırtın arkasına ulaşılmamakta ve dirsek ekleminin bükülmesi yerine el bileğinin bükülme hareketi.

-Top rakete değmeden önce sağ tarafın öne doğru erken bir şekilde dönməsi. –El bileği hareketinin yetersizliği sonucunda raket hareketinin yönü yukarıya olması yerine aşağıya doğru olur.

-Vücutun sertleşmesi ve uyumlu bir şekilde hareketlenmemesi.

-Vücutun iyi bir şekilde dengeli olmaması bunun da sebebi sol ayağın tamamıyla yere dayanmamasıdır (yere sabit kalmamasıdır) (Saviano, 2002) .

## 2. BÖLÜM

### GEREÇ VE YÖNTEM

#### 2.1 Araştırmanın önemi

Araştırmanın önemi oyun sonucunu etkileyen en önemli beceri sayılan doğru vuruş tekniği becerisinin geliştirilmesidir. Bu çalışma tercih edilmeyen elle yapılan antrenmanların performans üzerinde etkilerinin olumlu olduğu ve serviste doğru isabet sayısını artırmada önemli olduğu düşünülmektedir.

#### 2.2 Araştırmanın amaçları

1. Servis atışına yönelik yapılan antrenmanların dikat ve kondisyon düzeyini artırması amaçlanmaktadır.
2. Servis atışına yönelik yapılan antrenmanların serviste isabet sayısının artırması amaçlanmaktadır.

#### 2.3 Araştırmanın Evreni

Bu çalışmada yer alan tenis sporcuları gönüllülük ilkesiyle katılım sağlamışlardır

Araştırmada yer alan sporcular (Ravendüz-Revandiz) Tenis Takımının oyuncularındır. Sayıları 16 kişiden 12 Erkek sporcu çalışmada yer almıştır. Araştırmacı bunlardan rasgele 6 kişiden oluşan iki grup seçmiş, bunlar kendilerine uygulanacak deney ve kontrol grubunu temsil etmektedirler. Deney grubunun yaş ortalaması  $\pm 25.83$  kontrol grubu yaş ortalaması  $\pm 23.5$  olarak belirlenmiştir. Sporcularda meydana gelen gelişmeleri değerlendirdikten sonra Servis vuruşu hususunda ne kadar ilerleme kaydettiklerini belirlemek için isabet servis testi yaptırılmıştır.



## 2.4 Araştırmanın sorunu

Deney grubunda servis atış tekniğinde el beceri egzersizlerinin gerçekleştirilmesi performansını artırdığı düşünülürken , bu çalışmayı yapmayan kort tenisi sporcularının performanslarını olumsuz etkilediği düşünülmektedir.

## 2.5 Araştırmanın Soru Cümleleri ve Hipotezleri

Çalışmaya katılan deney ve kontrol grubu sporcuların ön test son test isabet puanları arasındaki farkı incelemek.

Çalışmaya katılan deney ve kontrol grubu sporcuların ön test son test isabet puanları arasındaki farkı vardır.

## 2.6 Verilerin Toplama aracı

### Dewitt-Dugan Tenis Testi

Dewitt ve Dugan, servis atışı, panoya servis , backhand ve forhand vuruşlar içi test , isabet testi ve sürat testi olmak üzere 5 maddeden oluşan bir test geliştirilmişlerdir.

**Servis test :** Denek kurallara uygun olarak 10 servis atışı yapar. Her başarılı atış için bir puan kaydedilir. Eğer atış kurallara uygun olmuş fakat isabet kaydedilmemişse yarım puanla değerlendirilir. Skor , 10 atış sonucunda elde edilen puanların toplamı hesaplanmıştır (Kamar, 2008).

## **2.7 Verilerin Toplama Aracı :**

2017 yılında Irak Ravandus kulubunde 12 sporcuyla 6 deney ve kontrol sporcuyla haftada 3 gün 1 saat 8 hafta antrenman gerçekleştirilmiştir. Antrenmanlar öncesi ve sonrası isabet test çalışması ön test son test programı şeklinde yapılmıştır.

## **2.8 Araştırma Yöntemi:**

Yarı deneysel modelde tasarlanan bu çalışma ön test son test tasarlanmıştır.

## **2.9 Araştırmanın Sınırlılıkları:**

- Araştırma Ravandüz kulübünde tenis sporu yapan sporcularla sınırlıdır.
- İsbet testi kullanılarak veriler toplanmıştır.
- Araştırmada kullanılan teste elde edilen verilerle sınırlıdır

## **2.10 Araştırma Verilerinin Değerlendirilmesi**

Toplanan veriler istatistiksel paket programı (SPSS) aracılığıyla analiz edilip sonuçlar yorumlanmıştır. Çalışmada elde edilen veriler tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra Mann whitney U, Wilcoxon testi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak belirlenmiştir.

## **Kullanılan malzemeler**

Araştırmacı verilerini toplamakta aşağıdaki aletleri (malzeme) kullanmıştır:

-Uzmanlardan verileri toplama formu.

-Yasal Tenis Topu.

-Yasal Tenis Raketi.

-Sayaç ve Göstergeler.

-Elektronik Zaman Saati.

-Yapıştırıcı Bant 40 metre.

-Keten İp 40 Metre.

-100 cm cetvel.

-Kalem ve Tahta.

-Kaynak ve Referanslar.

-Yardımcı kadro.

## 2.11 Araştırmanın Testi:

### İçtenlik (samimiyet) testi :

Testin samimiyetinden emin olmak için Bir anket yoluyla sanal dürüstlük kullanarak araştırmacı Beden eğitimi alanında görüşlerini almak için uzman ve ihtisas sahibi bir gruba uygulandı.

Seçme testler	Gerçekleşen derece	Yüzde	Test
Teniste İsabetli servis testi	100	100	Evet

**Tablo (1)**

### Testin amacı : Kort Tenisinde isabetli servis testi

### Prosedürler : Şeklinde (1)'de ki gibi Kort tenis sahası Planlanır.

Yukarıdan iki ucu ağın dikine Çapı (4/1) inç olan halat kurulur, Böylece onunla ağın arasındaki mesafe (4) ayak, zeminle arasındaysa (7) ayak olur. Sıkça bağlı olması ve ağa tam paralel olmasına dikkat edilir.

(1,2,3,4,5) sayıları , o bölgeleri işaret eder ki ölçüleri aşağıdaki gibidir:

Sayı (1) 5\*13,5 ayak olan dikdörtgene işaret eder.

Sayı (2) 6\*10,5 ayak olan dikdörtgene işaret eder.

(3,4,5) olan sayılar ise 3\*1,5 ayak olan dikdörtgenlere işaret eder.

Aynı rakamlar olan (1,2,3,4,5) topun düşeceği bölgelerin her birini bölgesini gösterir.

Testin açıklama ve oyunculara uygulamadan önce onun için örnek yapılır.

Testlerden ön tenis sahasında 10 dakikalık ısınma yapılır.

Daha sonra teste tabi tutulan oyuncu başlangıç çizgisinin arkasında durarak karşı saha ortasına belirlenmiş hedeflere ardışık(10) top atışı yapar.

Topların tümü halatla ağ arasından geçmesi şart olup dolayısıyla oyuncu topu (6) nolu bölgeye düşürmesi ve en yüksek puan alması için çaba harcar.

### **Puanların hesabı :**

Topların ağa veya halata değerse girişim sayılmaz ikinci sefer tekrarlanır.

Top hedeflerden her hangisine düşerse düşün halat üzerinden geçerse girişim sayılır ve sıfır puan verilir.

		1	2
		3	4
		5	6

Geçmiş şekildeki yerlere düşen her doğru top puan değerine sayılır

On atış sonucunda elde edilen puanların toplamı hesaplanmıştır.

### Şekil (1) (Hamza, 2004)



### 2.12 Keşifsel Deneyim:

Ana deneyimi doğru bir şekilde uygulamak için, araştırmacı birinci keşifsel deneyimini üç (3) oyuncuya 15.11.2016 tarihi, Salı günü, saat 15'te Ravendiz Tenis stadyumunda uygulamaya başlamıştır. Bu keşifsel deneyim aşağıdakileri elde etmek için ana teste bağlıydı:

-Testin keyfiyetini bilmek veya doğru bir şekilde ölçmek.

-Testin ve ölçülerinin geçirdiği süreyi (zaman) bilmek.

- Teste kullanılan aletlerin güvenlik ve geçerliliğinden emin olmak.
- İşi düzenleme ve titizlikle verileri elde etmek için, işi araştırmacıyla yardımcı kadronun arasında dağıtmak ve düzenlemek.

### **2.13 Ana Deneyim (tecrübe):**

Araştırmada kullanılan bütün araç-gereçlerin geçerliliğinden emin olmak ve testin doğru bir şekilde uygulanma keyfiyetini bildikten sonra, araştırmacı ana deneyimi Ön- test 22.11.2016 tarihinde gerçekleşmiştir., Salı günü, Saat 15'te Ravendiz Tenis Stadyumunda (12)oyuncudan oluşan araştırma örneğinin deneysel grubuna uygulamıştır. Aynı zamanda antrenmanların oyunculara ne kadar etkisi olduğunu bilmek için 5.2.2017 tarihinde aynı koşullarda Son-testi deneysel yöntem uygulanmıştır. Testi uyguladıktan sonra, araştırmada istatistiksel veriler elde edilmiştir.

### 3. BÖLÜM

#### BULGULAR

Tablo (2) de, Teniste Servis vuruşunun dikkat yeteneğinin tekniksel performansının testin, Medyan, Çeyrekler açıklığı, Wilcoxon İşaret-sıralama (Signed-Rank) Testi, Ön-Test ve Son-Test arasındaki tablolamayı göstermektedir.

(Deneysel grubu)

İstatistiksel Özellikler	Ön-Test		Son-Test		Wilcoxon testinin değeri	P-değeri
	Medyan	Çeyrekler Açıklığı	Medyan	Çeyrekler Açıklığı		
Servis vuruşunun titizliğinin testi	32	3.75	46.5	3.875	2.201	0.028

anlama Puanı = () anlamlılık seviyesinde (0,5) Serbestlik derecesi (6)

Tablo (2) de ki açıklamalar aşağıda ifade edilmektedir:

Medyan Ön-Testinde miktarı (32), Çeyrekler açıklığının miktarı (3.75)'tir. Oysa ki Son-Testte aynı grubun meydanının miktarı (46.5), Çeyrekler açıklığının miktarı (3.875)'tir. Wilcoxon testinin değeri ise (2.201)'tür. anlamlılık değeri ise (0.028) anlamlı düzeyde (0,5) ve serbestlik derecesi (6)'dur. Bu da Teniste Servis vuruşunun titizlik yeteneğinin tekniksel performans testinin Ön-testle Son-test arasındaki farklılık anlamlıdır. Araştırmalar yardımcı alıştırmaların tekniksel performansı iyileştirebileceğini (geliştirebileceğini) kanıtlamıştır. Çünkü önemli, öğretim aracı



sayılır. Aynı zamanda temel yetenekleri öğrenme işleminde özellikle tenisteki servis vuruşunun yeteneği çok etkilidir .

### 3.1 Teniste Servis Vuruşunun Titizlik (dikkat) Yeteneği Testinin Sonuçlarının Analiz ve Sunumu:

Tablo (3) de Teniste Servis vuruşunun titizlik yeteneği testinin Medyan, Çeyrekler açıklığı, Wilcoxon İşaret-sıralama (Signed-Rank) Testi, Ön-Test ve Son-Test arasındaki tablolamayı göstermektedir.

İstatistiksel Özellikler	Ön-Test		Son-Test		Wilcoxon testinin değeri	P-değeri
	Medyan	Çeyrekler Açıklığı	Medyan	Çeyrekler Açıklığı		
Servis vuruşunun titizliğinin testi	22.5	6	23	8	2.023	0.043

**anlama Puanı = () anlamlılık seviyesinde (0,5) Serbestlik derecesi (6)**

**(Kontrol grubu)**

Tablo (3) de ki açıklamalar aşağıda ifade edilmektedir:

Tenisteki Servis vuruşları titizlik yeteneği testinde Ön-Testle Son-Test aralarındaki farklılıklar manevi olarak olduğunu gösterir. Zira sonuçlar araştırmanın grubu Ön-Testte gerçekleştirdiği Medyanın miktarı (22.5), Çeyrekler açıklığı (6)

olduğunu gösterir. Son-Testte ise grubun gerçekleştirdiği sonuçlar, Medyanın miktarı (23), Çeyrekler açıklığının miktarı da (8)'tir. Böylece Wilcoxon testinin değeri (2.023) , anlamlılık değeri ise (0.043) anlamlı düzeyde (0,5) ve serbestlik derecesi (6)'dur. ve bu farkın sebebini yardım etmek egzersizleri kullanmamak , araştırmanın örneklemede öğretim işlemini geliştirmek üzere öğrenenin dayandığı kaideyi kurmakta öğrenen bireye yardımcı olan yardımcı alıştırmaların kullanımına isnat ederler. Böylece servis vuruşunda dikkat hareket performansını geliştirir.

### 3.2 Deney ve Kontrol Grubunun Mann-Whitney U-Test Sonucu

Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	P
Deney	6	350	21	.000	.004
Kontrol	6	950	57		

- Çalışmamızda kontrol grubuna göre deney grubunda daha anlamlı gelişme gözlenlenmiştir.

## 4. BÖLÜM

### TARTIŞMA

Kort Tenisinde Servis Tekniklerinin geliştirilmesinde el beceri egzersizlerinin tenis antrenmanı eğitimine etkisi çalışmamızda deney ve kontrol grubunun ön test ve son testleri arasında anlamlı farklılığa rastlanılmıştır. Deney grubunun ön ve son test arasında ki değer  $p<0,028$ , kontrol grubunun ön ve son test arasındaki değer  $p<0,043$  olarak çıkmıştır. Literatürde farklı çalışmalarda ön test son test çalışmalarında deney grubu lehine anlamlılık görülmektedir.

Ölçücü ve arkadaşlarının (2013) tenisçilerde pliometrik antrenmanların servis atışında topun hızına ve isabeti yüzdelerine etkisinin incelenmesi çalışmasında 8 haftalık antrenman programının sonunda deney grubunda isabet puanlarında gelişim sağlamışlardır.

Gündüz (2012), bayan tenisçilerde yapmış olduğu çalışmada kontrol grubunun isabet oranı ön ve son testleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Gelen ve arkadaşlarının (2007), Teniste iki farklı antrenman metodunun düz kaçara vuruş performansına etkisinin incelenmesi konulu araştırmada isabet oranına etkisinde anlamlı farklılığa rastlamışlardır.

Kilit ve Arslan (2016), tenis eğitiminde kort ve duvar çalışmalarını karşılaştırdığı çalışmada Uluslararası Tenis Numarası (UTN) ve Revize Dyer Duvar (RDD) testlerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Çalışkan (2014) 12-14 Yaş Tenisçi Çocuklarda Teknik Ve Kuvvet Antrenmanların Performansları Üzerine Etkisinin Araştırılması çalışmasında ITN testinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Söyleyici (2011), Tenis Teknik Öğretiminde 8 Haftalık Yoğun Kuvvet Ve Teknik Antrenman Programlarının Biyomotorik ve Teknik Gelişimleri Üzerine Etkilerinin Araştırılması konulu çalışmasında ITN test sonuçlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Özcan (2011), Temel Tenis Teknik Öğretiminde İki Farklı Antrenman Metodunun Teknik Biyomotorik Ve Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisinin Araştırılması konulu çalışmasında ‘Kademeli Teknik Öğretimi Antrenmanı’ ( $p<0.001$ ) ve ‘Bütünsel Teknik Öğretim Antrenmanı’ ( $p<0.001$ ) ITN test sonuçlarında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Bayram (2015), Tüm Beden Vibrasyonunun Bazı Tenis Performans Parametreleri Üzerine Etkisinin Araştırılması çalışmasında 8 haftalık çalışma sonucunda ITN test sonuçlarında anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Sonuç olarak, tenis üst düzey teknik beceri ve çok sayıda tekrar edilmesi gereken vuruş pratiği gerektirdiği için tenise özgü yapılan antrenmanlar sonucunda vuruş tekniği ve isabet oranı geliştirilebileceği sonucuna varılmıştır. Literatür taraması sonucunda, yapılan tenis antrenmanlarından sonra isabet oranının geliştiği görülmüştür. Buda bizim çalışmamızı desteklediği düşünülebilir.



## 5.BÖLÜM

### ÖNERİLER

1-Öğretim işleminde yardımcı alıştırmaların kullanılması önemlidir. Çünkü teniste temel yeteneklerin öğreniminde faydalı olur.

2-Teniste başka tekniklerde çalışma ve araştırma yapmak önemlidir çünkü bunlar birbirini tamamlar.

3-Servis vuruşunu dikkat, hız ve güç açısından geliştirmek için yeni eğitim modelleri geliştirilmelidir.

4-Tenis eğitiminde antrenör ve uzmanları yetenekli sporcu seçiminde yapılan araştırmalardan faydalanmaları önerilir.

## SONUÇ

1-Servis vuruşu ve titizliğı maçı kazanmakta büyük etkisi vardır. Zira oyuncu servis vuruşunu dikkat ve titizle uygulayabildiğı zaman farklı aç ve yönler e gönderdiğinde, rakip oyuncu servis vuruşunu karşılamakta zorlanır.

2- Sonuçlar tenisteki servis vuruşunun titizliğı ve düzeyinde Ön-Testle Son-Test arasında anlamlı farklar bulunduğunu göstermektedir. Bu da Ön-Test lehine olmuştur, zira servis vuruşunun titizliğindeki araştırma seviyesinin performansı büyük bir şekilde gelişmiştir.

3-Servis vuruşu uygulandığında servis bölgelerin isabetinde deneyimsel grup kontrol grubuna üstün gelmiştir.

4-Tenisteki servis vuruşu titizliğinin gelişiminde araç-gereçlerin olumlu etkisi vardır.

## KAYNAKÇA

*Abas, A. (2013). M. Bir yöntemde alıştırmaların etkisi (Constant-değişken) ön grev becerilerini öğrenme ve zemin tenis sporun arka grev, araştırma spor bilimleri dergisinde yayınlanan-Diyala Üniversitesi, Vol.: 5, sayı: 3, Posta 73-104.*

*American sport education program with kirk anderson, coaching tennis technical & tactical skills, human kinetics( 2009). S. 13.*

*American Sport Education Program•United, Coaching Youth Tennis, Human Kinetics, (2008), S. 87.*

*Arnould, C. Ve Thonnard. J. (2006) Hand functioning in children with cerebral palsy. These presenteeen delobtention grade Docteuoren Kinesi therapio Readaptation orientation: Sciences de la motricite catholic university of London.*

*Bayram, i. (2015). Tüm beden vibrasyonunun bazı tenis performans parametreleri üzerine etkisinin araştırılması, Anadolu Üniversitesi.*

*Beashel, P . Alderson, J. (1996). Advanced studies in physical education and sport, . Nelson Thornes, S. 228-229.*

*Brody, H .(2010). Tennis science for tennis players. University of Pennsylvania Press, S.50.*

*Brown, J ve Camille S . (2013). Tennis: Steps to success. Human kinetics. S.5-6,54.*

*Calıkan, S. (2014). 12-14 Yaş tenisçi çocuklarda teknik ve kuvvet antrenmanlain performansları üzerine etkisinin araştırılması, Süleyman Demirel Üniversitesi.*

*El-Hasan, I. (2011). Motor öğrenme ve insan büyümesi, zengin yayın ve dağıtım, Amman, Ürdün Haşimi Krallığı.*

*Fleishman, E. A. (1972). On the relation between abilities, learning, and human performance. American Psychologist, S.1018-1019.*

*Gelen, E. S. Ve Kermen O.A. (2007). Teniste iki farklı antrenman metodunun düz kaçara vuruş performansına etkisinin incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. ISSN: 1303-5134. Cilt: 4 Sayı: 2.*

*Gezer, F. (2012). ‘‘Hedefli ve hedefsiz çalışmanın tenis becerisine etkisinin araştırılması’’ Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Lisans Tezi, Kocaeli*

*Hamza,S.K. (2004). ‘‘Bazı egzersizlerin kort tenisinde dairesel servis tekniğine etkisi’’Babil üniversitesi.*

*Hargie, O.(2006). The handbook of communication skills, Routledge,USA.& Canada, S.8.*

*Honeybourne, J.(2006). Acquiring skill in sport: an introduction, an introduction. Routledge, S.57.*

*Hüseyin, M. Ve Mahmoud, A.(2000). Motor öğrenimi, ı 2, Dar Al-kitapçı baskı ve yayınlama, al-Musul Üniversitesi Press, S. 40, 129.*

*Kara, E.(2014). Tenisçilerde vücut kompozisyonu, antropometrik karakteristiklerin ve spesifik egzersizlerin servis performansına etkisi. Celal Bayar Üniversitesi.*

*Kamar, A .(2008). Sporda yetenek beceri ve performans testleri , S.121.Nobel yayın Ankara*



*Kermen, O. (1998). Tenis teknik ve taktikleri, nobel yayın dağıtım .*

*Kilit, B. (2012). Elit erkek tenisçilerin performans ve fizyolojik profillerinin incelenmesi, Gazi Üniversitesi.*

*Kilit, B. Ve Arslan, E. (2016). Tenis eğitiminde kort ve duvar çalışmalarının karşılaştırılması. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Cilt - Sayı: 18 – 2 Yıl.*

*Kokta, E. (2013). Beden kütle gndeksleri spor yapmaya uygun çocukların tenis branşına göre yetenek düzeylerinin araştırılması (Konya İli Örneği) Selcuk Üniversitesi.*

*Lubbers, P.(2003). Phases of the serve, technique & preparation ,the usta newsletter for tennis coaches, Vol. 5, No. 1 / S.5-8.*

*Maclennan, J. (2009). Building the serve from the ground up, Essential Tennis Instruction, S.6.*

*Magrath, A. Ve Littleford. J. (2008). Learn to play tennis in minutes the ultimate guide to teach yourself tennis! “Lesson Sixteen:The Advanced Serve Vertical Power”, Modern Tennis International, , S.8.*

*Mahcup,W. (2001). Öğrenme, eğitim ve motor programları, No. 1, Amman, Dar Al-baskı ve yayınlama için düşünce.*

*Matsuzaki, C.(2004). Tennis fundamentals, human kinetics, S. 94,90,88.*

*Misawi, H. Ve Osmanlı, A. (2012). 12-15 Yaş kort tenisi oyuncularında bazı becerilerin kuvet gelişimine etkisi, yüksek lisans tezi, Mohammed kılıç Üniversitesi-besker "Sosyal Bilimler Fakültesi, beden eğitimi ve spor bölümü, , S. 64.*

Nuri, J. Ve Nasri, M. (2010). 8-12 yaş çocuklarda duygusal motor becerilerin serabral palsi üzerine etkisi. SHABHR 105, Bahfrom Mah. S. 23.

Ölçücü, B., Erdil, G., Altinkök, M. (2013). *Tenisçilerde Pliometrik Antrenmanların Servis Atışında Topun Hızına Ve İsabeti Yüzdelerine Etkisinin İncelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 7, Sayı 1.*

Özcan, S. (2011). *Temel tenis teknik öğretiminde iki farklı antrenman metodunun teknik biyomotorik ve fizyolojik özellikler üzerine etkisinin araştırılması, Süleyman Demirel Üniversitesi.*

Roetert, P. Ve Todd S. (2007).Ellenbecker. *Complete conditioning for tennis. Human Kinetics, S.60.*

Salum, A.(2002). *Top ve raket oyunları, zemin tenisi, spektrum baskı, bağdat, , S. 64.*

Saviano, N. (2002). *The serve: left-handed style, technique & preparation, Vol. 4, No. 1 /, S1-8.*

Simon, J. (2005). *Sports science handbook: Vol. 2 .I-Z ,publishing, S.75.*

Söyleyici, Z. (2011) *Tenis teknik öğretiminde 8 haftalık yoğun kuvvet ve teknik antrenman programlarının biyomotorik ve teknik gelişimleri üzerine etkilerinin araştırılmasıdır, Süleyman Demirel Üniversitesi.*

Tina H. Ve Burney L. C. (2014). *The tennis drill book, Human Kinetics, S. 41.*

Yaraş, B. Ve Hamid, N. (2016).Kort tenisinde servis kullanımına görsel ve çevresel etkisinin araştırılması, baharat, S. 109-110.



**(Ek).1**

**Anket**

Selamlar :

Araştırmacı ( Kort Tenisinde Servis Tekniklerinin Geliştirilmesinde El Beceri Egzersizlerinin Tenis Antrenmanı Eğitimine Etkisi ) alışmasını yürütmektedir. Bu konuda engin deneyimleriniz olduğundan dolayı, kort tenisindeki isabetli servis tekniğinin beceri yeteneğini llme ile ilgili testi doldurmanızı bekliyorum. Bu uygulanan bu araştırma rneklemi (Ravanduz) kulübü oyuncularına ve alıştırıcılara teşekkür ederim.

**Rawand MANGURI**

Adı Soyadı :

Tarih :

İmza :

**(Ek).2****Sınava sunulan uzmanlar ve uzmanların isimleri :**

**1.** Yrd.Doç.Dr. Rizgar Mecit Hıdır. Beden Eğitimi Bilimi- - Koya Üniversitesi-  
Beden Eğitimi fakültesi

**2.**Yrd.Doç.Dr. İmat Sadreddin Hameed . Ölçme ve Değerlendirme- Koya Üniversitesi -  
Beden Eğitimi Fakültesi.

**3.** Yrd.Doç.Dr. Nevzat Hüseyin Derviş. Ölçme ve Değerlendirme- Koya  
Üniversitesi- Beden Eğitimi fakültesi.

### (Ek) .3

#### **Zemin tenisinde servis kullanım becerisine yardımcı olan egzersizler :**

##### **1-Topu tutma ve yükseltme egzersizi**

**Amaç** : Doğru yükseklikte topu tutma uygulamaları.

**Egzersiz** : Oyuncular iletici pozisyonu kullanırlar ve topu öyle yukarı doğru havaya atarlar ki düştüğünde yukarıda kalan ele düşsün ve oyuncular raketi ağırlığı arkaya doğru tutup aynı anda iletici pozisyonu alırlar.

##### **2- Topu yükseltme ve elle vurma egzersizi**

**Amaç** : Doğru yükseklikte topu tutma uygulamaları.

**Egzersiz** : Oyuncular iletici pozisyonu kullanırlar ve topu yukarı doğru havaya atarlar daha sonra çarpıcı kolun avuç ile topa vururlar.

##### **3-Atış Egzersizi**

**Amaç** : Etkili atış geliştirmek .

**Egzersiz** : Her çif, topu raketi karşı tarafa atar.

**Çeşitlendirme** : İletilecek tarafa çapraz atış.

##### **4- Saat Egzersizi (zemin tenisi raketi ile )**

**Amaç** : Bileği kesme vuruş aksine çevirme uygulaması.

Bu ileticiyi tenis raketi ile gerçekleştirilir. Buda oyuncunun sağ bileğine takılan kronometre saati vurucu elini görmelidir. Buda bileği dışa doğru dönmüş durumda demektir.

##### **5-Bilek hareketi ile topu rakete aşağı vurma Egzersizi**

**Amaç** : Bileği hareket ettirerek iletici vuruş uygulaması.

**Egzersiz** : Oyuncu top iletmesinde iletici çizgisinden öne doğru karşı taraftaki iletim bölgesine bileğini kullanarak iletir. karşı taraf oyuncusu topları toplar.

**(Ek) .4****Kullanılan ve önerilen egzersizler**

Birinci hafta

Tarih : / / 20..

**Birim eğitim modeli**

Gün : ( ) Yer : Rawanduz kulüp sahası Zaman : 60 dakika

Sıra	Birim Bölümleri	Vakit(daki kayla)	etkinlikler ve becerileri	Notlar
1.	Hazırlık bölümü	Genel ısınma	4 dk.	Hızlı yürüyüş – iki kolu sırayla öne ,arkaya doğru döndürme-göğsü sırayla burma.
		Özel ısınma	8 dk.	Yerinde atlama – her oyuncu (5) sefer zeminde şınav sonra çekmek sonra 10 saniye dinlenme sonra (5) sefer tekrarlamak.
2.	Ana bölüm	43 dk.	4- Saat egzersizi: Sadece top rakip sahasına geçecek şekilde her oyuncu 10 sefer zemin tenisi raketiyle tekrarlaması lazım, ancak her oyuncu topu ileti dikdörtgenini geçecek şartıyla bir daha bunu 10 sefer tekrarlayacak.	
3.	Son bölüm	5 dk.	Gevşeme	ayrılmak

