Tenis'in Abc'si

Editör

Doç. Dr. Berat Koçyiğit

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1..... 7

TENİSİN TARİHİNE GENEL BAKIŞ
Abdullah Yavuz AKINCI

BÖLÜM 2..... 25

TENİSTE KULLANILAN EKİPMAN VE TEKNOLOJİ
Mahmut Özdinç & Serkan Dağlı

BÖLÜM 3..... 43

TARİHSEL SÜREÇ BOYUTUNDA TENİS OYUN KURALLARI
Fahriye Esra Başyiğit Gönendi

BÖLÜM 4..... 55

TENİSTE ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ
Sedat Özcan

BÖLÜM 5..... 73

TENİSTE TEMEL TEKNİK ÖĞRETİMİ
Sinan Gökbel & Berat Koçyiğit

BÖLÜM 6.....104

TENİS OYUNUNDA KONDİSYON VE KUVVET
Serkan Dağlı & Mahmut Özdinç

BÖLÜM 7.....120

TENİS SPORUNDA YAŞ KATEGORİLERİ VE ÖZELLİKLERİ
Özge Köse & Berat Koçyiğit & Sedat Özcan

BÖLÜM 8.....146

TENİSTE FİZİKSEL UYGUNLUK VE BESLENME
İbrahim Kubilay Türkay & Didem Yazar

BÖLÜM 9.....158

TENİSTE YETENEK SEÇİMİ
Emrah Yılmaz

BÖLÜM 10 172

TENİS SPORUNDA RİTİMİN ÖNEMİ
Öner Koç

BÖLÜM 11 180

TENİS BECERİ ÖĞRENİMİ
Erkan Çimen

BÖLÜM 12 192

TENİS OYUNUNDA PSİKOLOJİ
Olcay Salici & Aylin Göral

BÖLÜM 13 202

TENİSTE HAREKET BECERİSİ VE MOTORİK ÖĞRENME KONULARINA KISA BİR BAKIŞ
Tahir Kılıç

BÖLÜM 14 212

TENİSTE SAKATLIKLAR ve SAKATLIKLARDAN KORUNMA
Nur Alp

BÖLÜM 15 230

TENİSTE UYGULANAN PERFORMANS TESTLERİ
Didem Yazar & Gürhan Suna

BÖLÜM 16 255

TENİS SPORUNDA ANTRENÖRÜN ROLÜ, ÖNEMİ VE ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİSİ
Gül Bahar Bayıroğlu & Abdullah Arısoy & Osman Pepe

BÖLÜM 17 267

TENİSTE OYUN TEMELLİ ÖĞRETİM YAKLAŞIMI VE YARATICI OYUN ÖRNEKLERİ
Pero Duygu Dumangöz

BÖLÜM 18.....283

BEDENSEL ENGELLİLERDE TENİS

Şükran Dener & Ercan Nuri Aydın & İbrahim Dalbudak

BÖLÜM 19.....294

TENİSTE TERİMLER

Aylin Göral & Mehmet Saltan



TENİSİN TARİHİNE GENEL BAKIŞ

Abdullah Yavuz Akıncı [1]

[1] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-3808-6730

GİRİŞ

Son bir buçuk yüzyılda tenisi karakterize eden belirgin gelişmeler çok az spor dalında yaşanmıştır. Dünyanın en popüler takım ve bireysel sporlarından birkaçı benzer bir uluslararası büyüme ve oyuncularının, müsabakalarının ve yönetim birliklerinin ticarileşmesi ve profesyonelleşmesi deneyimi yaşamış olsa da çok azı oyunun nasıl ve kimler tarafından oynandığında, kullanılan teknolojilerde, taktiklerde ve oyun tarzlarında ve katılımcı oyuncuların geniş ve çeşitli demografik özelliklerinde bu kadar belirgin değişiklikler görmüştür. Ayrıca tenis, bir müsabaka içinde spor olmanın yanı sıra fiziksel aktivite olarak da değerlendirilebilinecek, bağımsızlık ve özerkliğe katkı sağlayabilecek (Göral ve Akıncı, 2024) düzenli bir uğraş haline getirilirse, yaşam boyu uygulanabilir bir spor dalı olabilir. Bu bağlamda, günümüz 21. Yüzyıl tenisi, daha önceki dönemlerinden tamamen farklı olmasa da yine de dikkate değer ve kapsamlı bir dönüşüm geçirmiştir.

Bahçe oyunundan küresel spora: tenisin kısa tarihi sporun tarihsel gelişimi boyunca, 1870'lerin başında İngiliz üst ve üst-orta sınıflarına özel kibar (Göral ve Akıncı, 2023) bir bahçe partisi eğlencesi olarak ortaya çıkmasından günümüze kadar, son derece profesyonelleşmiş, ticarileşmiş ve uluslararasılaşmış haliyle, kültürünün önemli yönleri büyük bir değişim geçirmiştir. Bu durum, sporun özel bir eğlenceden dünyanın hemen her köşesinde ve her cinsiyet, sınıf ve ırk tarafından oynanan; neşeli insanlar ve dolayısıyla birçok yönden sağlıklı toplumlar oluşmasına katkı sunan (Göral, 2024), popüler bir spora dönüşmesine yardımcı olmuştur. Elbette, toplumsal cinsiyet, sınıf ve ırkla ilgili tarihsel olarak süregelen ideolojiler, sporun nasıl ve kimler tarafından oynandığını, izlendiğini, raporlandığını ve değerlendirildiğini büyük ölçüde renklendirmeye devam ederek sporda yerleşik kalmaya devam etmektedir. Bu da sporun tarihini, eski gelenekleri ve köklü ideolojileri yeni değer sistemleri ve çağdaş toplumsal hareketlerle harmanlayarak oldukça nüanslı bir hale getirmektedir. Sporun başlangıçtaki ayrıcalığı kısmen daha önceki raket oyunlarıyla, özellikle de 16. Yüzyıldaki en parlak döneminde Avrupa soyluları ve kraliyet ailesi arasında yaygın olarak oynanan gerçek tenis ile olan bağlantılarından kaynaklanıyordu (Lake, 2009).

İngiltere'de, "çim tenisi" olarak bilinen oyunun çok sayıda versiyonu, 18. ve 19. Yüzyıllar boyunca, gelişen rasyonel rekreasyon hareketinin ortasında, "tenisi" açık hava ortamında yeniden yaratma girişimlerinde, toprak sahibi eşraf üyeleri tarafından tasarlanmış ve uygulanmıştır (Lake 2015). Muhtemelen oyun özellikle dinamik olmadığı ve kısa ralliler yorucu olduğu için, mevcut kayıtlar neredeyse hepsinin kısa ömürlü olduğunu göstermektedir ve bu nedenle çim üzerinde daha tutarlı ve iyi sıçramalar ve dolayısıyla daha uzun ralliler ve oyuncular arasında daha ilginç oyun sağlamak için vulkanize kauçuk, çim biçme makinesi ve bahçe

silindiri gibi yeni 19. Yüzyıl ortası icatları gerekmiştir (Lake ve Osborne, 2019). Binbaşı Harry Gem ve J.B. Perera 1859'da ve binbaşı Walter Clopton Wingfield 1873'te sırasıyla Edgbaston ve Nantclwyd'de kendi çim tenisi versiyonlarını ilk kez oynadıklarında, ayrıcalık veya en azından saygınlık önemli bir endişe kaynağı olmaya devam etti. Gem, Wingfield'ın çim tenisini icat ettiği iddialarına karşı kamuoyu önünde karşı çıksa da İspanyol arkadaşı Perera ile on yıldan uzun bir süre önce oyunun kendi versiyonunu oynadıklarını ve Leamington 'da dünyanın ilk çim tenisi kulübünü kurduklarını iddia ettiği için, popülerliğini oynayan küçük tanıdık gruplarının ötesine genişletmek için girişimde bulunmadılar (Holland, 2011). Ancak Wingfield, The Field ve Vanity Fair'deki reklamlarından da anlaşılacağı üzere, bu sporu kitlelere değil, kendi kortlarını kurabilecekleri uygun büyüklükte bir araziye sahip varlıklı insanlara yönelik bir gösterişli tüketim biçimi olarak sunmuştur. Kural olarak tüm oyuncuların amatör olması gerektiği yaygın bir varsayımdı ve bu aşamada söylenmemişti. Çim tenisi ilk oynandığında en çok gerçek tenise benzese de yeni sporun kendisinden önceki raket, badminton, kroket ve kriket gibi birçok oyundan önemli yapısal ve sosyal yönler ödünç aldığı kesindir.

TENİSİN GELİŞİMİ

18-19. YY

Gerçek tenisten sporun seçkin müşterileri, puanlama sistemi (15, 30, 40, oyun; bir set kazanmak için altı oyun) ve uzun saplı ve kıvrık başlı ilk raketler ödünç alınmıştır; raketlerden Wingfield'ıng gerçek tenis yöntemi standart hale gelmeden önce önerdiği ve sporun ilk oyuncularından bazılarının da oynadığı alternatif bir yerel puanlama sistemi (15 puana kadar oyunlar) ödünç alınmıştır; badmintondan 1882'de standart 3.5 feet'e indirilen yüksek sarkık ağ ödünç alınmıştır. Yanlarda 5 ayak ve ortada 3 ayak; kroketten sporun sosyal ortamları, düzgün bakımlı çimler ve karma cinsiyetli oyun; kriketten ise tamamen beyazlardan oluşan kıyafetler ve kulüp özellikleri ödünç alınmıştır (Alexander, 1986).

İlginç bir şekilde, golf İskoçya'da ortaya çıkıp hızla İngiltere'nin güneyine ve Britanya adalarının ötesine yayıldıkça, iki spor daha fazla sosyal yönü paylaşmaya başladı ve özellikle ABD'de, her ikisi de 19. Yüzyılın sonları ve 20. Yüzyılın başlarında ortaya çıkan kır kulüplerinde popüler bir varlığa sahip oldu (Rader, 1999). Görgü kuralları ölçülü oyun ve sportmenlik gerektirdiğinden ve kadınlarla veya kadınlara karşı oynayan erkekler söz konusu olduğunda şövalyelik de gerektirdiğinden (Lake, 2012), erken dönem oyun sosyal sınıf ve toplumsal cinsiyetle ilgili hâkim normlar tarafından koşullandırılmaya devam etmiştir. Za-

manla, amatörlük yapısı tüm rekabet seviyelerindeki oyuncuların artan rekabetçiliğinin ortasında yavaşça parçalandıkça oyun stilleri daha dinamik hale geldi. Daha önceki çim tenisi toplantılarının, özellikle de bahçe partilerinin sosyal girişimi, kısa süre sonra aynı amaca sahip olan özel, sadece üyelere açık kulüplerde tekrarlandı: kitlelerden mekânsal olarak ayrılma ve sadece statü eşitleriyle kaynaşma fırsatları sağlamak. Sporun karma cinsiyet bileşeni, ebeveynlerin oğullarını ve kızlarını benzer sosyal statüdeki ailelerden uygun eşlerle evlendirmek için daha resmi çabalarının yanı sıra romantizm için de fırsatlar sundu (Mccrone, 1988).

İngiliz çim tenisinin kulüp yönleri uluslararası alanda ve etkileyici bir tutarlılıkla tekrarlandı. Başta Almanya, Hollanda ve İtalya olmak üzere Avrupa'nın dört bir yanındaki kaplıca kasabaları ve sahil beldeleri, yurtdışında görev yapan ya da seyahat eden İngilizler için popüler tenis destinasyonları haline geldi ve özellikle Fransız Rivierası, Cannes'ı kış antrenman merkezi haline getiren ünlü Renshaw kardeşler de dahil olmak üzere zengin İngiliz turistler arasında çim tenisi oynamak için hızla en gözde yer haline geldi (Little, 2014). Spor kısa sürede, tenis kortları inşa ettiren ve ilk patronlar olarak artan talebi karşılamak için turnuvalara ev sahipliği yapan İsveç kralı Gustav'ın da aralarında bulunduğu Avrupalı seçkinlerin gözdesi haline geldi. Wingfield'in Sphairistike için hazırladığı ilk kutulu setlerin satışa sunulmasından birkaç ay sonra spor ABD'ye ulaştığında -çim tenisinin Atlantik'te ilk olarak nerede ve ne zaman oynandığına dair tartışmalar devam etse de (Gillmeister, 1997)- oyun varlıklı, doğu kıyısındaki seçkinler arasında benimsendikçe ve diğer Ivy-League üniversitelerinin yanı sıra Harvard'a da girdikçe bu seçkin takip devam etti. Belli ki spor göze çarpan bir tüketim biçimi olarak kalmıştı ve Amerika'nın özel golf kulüpleri İngiliz eşdeğerlerine benzer işlevler görüyor, ancak genellikle boyut ve zenginlik açısından onları gölgede bırakıyordu (Baltzell, 1995). İlk ABD ulusal şampiyona maçlarının Newport'da oynanması, kendilerini çim tenisi kültürüne kaptıran müşterilerin sosyo-ekonomik statülerine dair ipuçları vermektedir. Avustralya ve Yeni Zelanda'da, daha demokratik, özgür ve daha az statü hiyerarşisine sahip toplumlar söylemine rağmen, buradaki tenis kulüpleri de sosyal ayrıcalıklarını ve sadık orta sınıf takipçilerini korumuştur (Falcous ve Mcleod, 2012).

Özellikle Avrupa sömürgeciliğinin etkileri, kriket gibi küreselleşmenin bir gücü haline gelen tenisin dünya çapında hızla yayılmasına yardımcı oldu. Çim tenisi, Britanya'nın denizaşırı topraklarının ve dominyonlarının çoğunda rahatça yerleşti, ancak başlangıçta yerel yerli nüfusu harekete geçirmekte başarısız oldu, böylece bir süre beyaz üst-orta sınıfların hükümranlığı altında kaldı. Aslında, güney Amerika ve batı Hint adalarındaki kulüplerde birçok yeni çim tenis kortu

kurulmuştur (Reay, 1951). Benzer şekilde Hindistan ve Güney Afrika'da çim tenisi kulüpleri beyaz yerleşimcilerin kendilerini yerli halktan ayırdıkları yerler olmuş, ancak zamanla yerli halk da kulüpler kurmaya ve kendi turlarını düzenlemeye başlamıştır (Pal, 2004). 19. Yüzyılın sonuna gelindiğinde altı kıtada çim tenisi kulüpleri, turnuvaları ve dernekleri kurulmuştu, ancak uluslararası yönetimde en fazla güce sahip olduğu düşünülen ve en prestijli turnuvalara ev sahipliği yapan tenis ülkeleri, yani büyük Britanya ve ABD, sporun dünyanın geri kalanında nasıl gelişeceği konusunda belirleyici olmaya devam etti. Bu ülkelerin oyuncuları ve yetkilileri, sporun nerede, kimler tarafından ve nasıl oynanması gerektiğinin belirlenmesine yardımcı oldular ve kulüplerin ve turnuvaların sosyal karakterini büyük ölçüde belirlediler. Kulüpler arası oyunların kademeli olarak gelişmesi, rekabetten ziyade dostane sosyal etkinlikler olarak başladı ve kulüpler, tesislerinin ve çevrelerinin zenginliği ve en yüksek statüdeki patronları ve üyeleri cezbetme konusunda komşularını geride bırakmaya en az kazanma konusunda olduğu kadar hevesli olduklarını kanıtladılar (Lake, 2015). İngiltere'de ve başka yerlerde yerel ve ulusal turnuvaların büyümesi, oyuncuların oyuna nasıl yaklaşmaları gerektiğine dair hâkim normların değişmesini kolaylaştırdı.

20. YY

Wimbledon ve ABD ulusal şampiyonalarının yükselen statüsü ve uluslararası medya kapsamı, Amerikalı oyuncuların daha acımasız bir kazanma arzusu zihniyetiyle hemen yola koyulduğu Davis kupası yarışmasının ortaya çıkışıyla birlikte, 20. Yüzyılın başlarında uluslararası oyuncuları giderek daha fazla ilgi odağı haline getirdi (Eaves ve Lake, 2016). Büyük Savaş'tan sonra uluslararası spor müsabakaları, kısmen genel olarak spor müsabakalarına karşı yükselen milliyetçi duygular nedeniyle, daha yüksek, yarı-siyasi bir önem kazandıkça, Wimbledon'da, özellikle erkekler kurasında denizaşırı yarışmacıların sayısı ve Davis Kupası'na katılan ulusların sayısı hızla artmıştır (Smart, 2007).

Büyük Savaş'tan önceki son Wimbledon şampiyonasında, 1914'te, erkekler kurasına sekiz farklı ülkeden 102 oyuncu, kadınlar kurasına ise sadece üç ülkeden 51 oyuncu katılmıştı, ancak savaş arası dönem boyunca büyüme ve genişleme, denizaşırı ülkelerden gelen oyuncuların sayısında büyük bir artışa sahne oldu. Böylece 1939 yılına gelindiğinde tekler şampiyonasında 24 farklı ulustan 128 erkek ve 15 ulustan 96 kadın yarışıyordu. Savaştan önce Davis Cup'ta yarışan en fazla ülke sayısı 1913'te sekizdi, ancak 1920'lerde bu sayı on yılın başında altıdan sonunda 29'a çıktı. Gerçekten de 1930'daki ilk futbol dünya Kupası'ndan önce, tenis tartışmasız en uluslararası spordu ve Davis kupası için olimpiyat oyunları dışındaki diğer spor etkinliklerinden daha fazla ülke yarıştı (Smart, 2007). Gerçekten de Lake ve Llewellyn'in (2015) ileri sürdüğü gibi, uluslararası Çim Tenisi

Federasyonu'nun (ILTF) tenisin 1924 oyunlarından sonra sona eren olimpiyatlara dahil edilmesiyle ilgili konularda uluslararası olimpiyat komitesi ile uzlaşmaya yanaşmamasının temel nedenlerinden biri, tenisin Davis Kupası'na sahip olması ve genel olarak o kadar sağlıklı bir durumda olmasıydı ki yıldız oyuncularını sergilemek için olimpiyatlara ihtiyaç duymuyordu.

1930'ların sonuna gelindiğinde, özellikle Davis kupası, Adolf Hitler'in 1937 bölgelerarası finalde Almanya'nın ABD'ye karşı kazanma olasılığını siyasi çıkarlar için kullanma girişimleriyle belki de en ünlüsü olarak daha büyük bir siyasi önem kazandı (Fisher, 2009). Savaş arası dönem aynı zamanda ulusal kültürlerin spora belirgin bir şekilde nüfuz etmesine de tanıklık etmiştir. Özellikle 1920'lerde Fransız kültürel temsilleri, moda ve birçok oyuncunun- özellikle de sporun ilk gerçek küresel süperstarı Suzanne Lenglen ve "Dört Silahşörler"- yaydığı yaşama sevinci aracılığıyla ifade edildi: Jean Borotra, Rene Lacoste, Henri Cochet ve Jacques Brugnon - tenis kültürünü derin bir şekilde etkilemiştir. Sanatsal temsiller, birçok ülkede sporun sosyal yaşamın diğer alanlarına yayılan yönleri olarak hayat buldu (Holland, 2011). Bill Tilden ile ABD çim tenisi birliği arasında sözde gazetecilik çabaları nedeniyle yaşanan yarı siyasi çekişme manşetlere taşındı (Carvalho, 2009) ve ABD, 1928 Davis kupası finalinde Paris'te Fransa'ya karşı mücadele edeceği sırada, Tilden'in yasaklanması tehdidi nedeniyle, siyasi büyükelçiler ve hatta muhtemelen ABD başkanı Calvin Coolidge uluslararası diplomasideki pürüzleri gidermek için araya girdi (Deford, 2004). Bu önemli hamleden önce, en çok rağbet gören amatör oyuncuların çoğu tenis yetenekleriyle oldukça rahat bir şekilde yaşıyordu; birinci sınıf seyahat ve konaklama talep ettiler ve usulüne uygun olarak aldılar ve tribünlerini doldurmak için çaresiz olan turnuva organizatörlerinden şişirilmiş masraflar talep ettiler, ancak bunların hepsi masa altından yapıldı (Wilson, 2014). Lenglen, genellikle Wimbledon ya da ABD ulusal şampiyonasındaki başarılarıyla değerlendirilen en iyi amatör oyuncuların, yeteneklerini birkaç yıllık profesyonel turnelerde paraya çevirmek için yüksek statülü ancak daha az kazançlı amatörlüğü terk etme eğilimini başlattı. 1930'larda Tilden'in yanı sıra Henri Cochet, Fred Perry ve Don Budge gibi isimler de amatör olarak iz bıraktıktan sonra bu işin getirdiği avantajlardan ve prestijden vazgeçmeye karar verdiler. Böylece, ikinci dünya savaşı sırasındaki kısa bir dönem dışında, uluslararası tenis yetkililerinin değişen tenis oyuncuları gerçeklerine uyum sağlamak ve kabullenmek zorunda kaldığı 1960'ların sonlarına kadar sona ermeyecek bir eğilim başladı.

Artık oyuncular sadece tenise kaygısız bir eğlence olarak yaklaşan ve bu nedenle kendilerini geçindirebilen zengin üst-orta sınıftan seçilmiyordu. Oyuncular giderek daha fazla sosyal skalanın daha alt kesimlerinden seçiliyordu; tenise tam

zamanlı bir meslek olarak yaklaşıyorlardı ve özellikle de uluslararası turnuvalara binlerce ücretli seyirci çektikleri düşünüldüğünde, emeklerinin karşılığını adil bir şekilde almak istiyorlardı (Jefferys, 2009). Tenisin ticarileşmesi ikinci dünya Savaşı'ndan sonra da devam etti ve 1940'ların sonlarına gelindiğinde sahte-amatör ya da amatör oyuncuların masa altı görünüm ücretleri toplaması, elit düzey tenis içinde giderek normalleşen ve hatta rasyonelleşen bir figür haline geldi (Lake, 2015). Ayrıca en iyi amatörlerin profesyonel sözleşmeler imzalaması için fırsatlar da artıyordu. Bunların çoğu ABD ve Avustralya'dan geliyordu. 1947'de Wimbledon ve 1946- 1947'de ABD ulusal Şampiyonaları da dahil olmak üzere altı çiftler ve üç tekler Şampiyonluğu kazanan Amerikalı oyuncu Jack Kramer, yurttaşları Don Budge ve Bobby Riggs'i takip ederek profesyonel bir kariyer için amatör tenisi bıraktı (Kramer, 1979).

Gerçekten de Wimbledon ya da US Nationals Şampiyonluğu profesyonel bir sözleşmeye giden bilet olarak kaldı ve bu hedefe ulaşan erkek oyuncuların çoğu ve bir avuç kadın oyuncu kısa bir süre sonra amatör pisti terk etti. 1946 ve 1967 yılları arasında, dünyanın en iyi 15 erkek oyuncusundan on tanesi profesyonel sözleşme imzaladı. Zamanla, üst düzey yeteneklerin tekrarlanan ilticaları amatör havuzu sulandırdı ve kaçınılmaz olarak, dört "Grand Slam" ve Davis kupası da dahil olmak üzere önde gelen amatör turnuvaların göreceli rekabet standartlarını düşürdü ve bu turnuvaları esasen profesyonel tur için eleme müsabakalarına dönüştürdü (Lake, 2015). Wimbledon şampiyonası komitesinin 1960'ların başından itibaren turnuvalarının sadece en prestijli turnuva olarak kalmasını değil aynı zamanda dünyanın en iyi oyuncularını da kapsamasını sağlamanın bir yolu olarak açık tenis için baskı yapmaya başlamasının ana nedenlerinden biri şüphesiz buydu. 1968'de açık tenise nihai dönüşten önceki yirmi yıl içinde, profesyonel erkekler turunun ana sahaları, harap kapalı arenalar, dünyanın en iyi erkek oyuncularına tanıklık etmek için başlıca yerler haline geldi. Amatör birlikler ve onlara bağlı kulüpler arasında profesyonel tenise karşı genellikle sert bir direnç vardı. Britanya'da eski amatör şampiyonlar profesyonel tura katıldıklarında, genellikle onursal üyelikler de dahil olmak üzere daha önce başarılı oldukları kulüpler ve turnuvalarla ilişkili tüm avantajlarını kaybettiler ve birçok yerde aslında istenmeyen kişiler oldular (Jefferys, 2009). Lawn Tennis Birliğinin talebi üzerine, birçok amatör kulüp, kapı gelirleri ve sponsorluklardan elde edilecek potansiyel olarak kazançlı ödemelere rağmen profesyonel tur etkinliklerine ev sahipliği yapmayı reddetti. Daha da dogmatik olan Avustralya çim tenisi birliği, kendilerine bağlı kulüplerin profesyonellerin kendi bünyelerinde oynamasına izin vermesini yasaklayan bir kural da dahil olmak üzere profesyonel oyunculara çeşitli yasaklar getirmiştir (Fewster, 1985). Kramer'in (1979) de belirttiği gibi, ana akım medya

ve dönemin baskın tenis basını profesyonel oyuncuların performanslarını genellikle görmezden geldi: 'profesyonel turnuvalar hiçbir zaman kayıtların bir parçası olmadı. Oynadık ve skor tuttuk ama bir şekilde hatırlanmaya değer görülmedi'. Bu sistemde oynayanlar tarafından üretilen baskın anlatılara göre, profesyonel tur sisteminin kendisi fiziksel olarak zorlayıcı bir zihinsel güç ve dayanıklılık testiydi.

Britanya ve hatta Amerika'ya kıyasla daha eşitlikçi ve kapsayıcı görünen bir sistemde onlarca yıl süren gelişimin ardından Avustralya tenisi, 1950'ler ve 1960'larda en üst sıradaki tenis ülkesi olarak kaderini gerçekleştirdi. Avustralya, 1938 ile 1968 yılları arasında düzenlenen her Davis kupası müsabakasında finale yükseldi ve 1950 ile 1967 yılları arasında 18 denemede 15 kez kazandı. 1946'dan 1969'a kadar düzenlenen dört büyük ulusal şampiyonada Avustralyalı erkekler ve kadınlar, toplam 192 tekler müsabakasının 85'ini kazanarak olağanüstü bir rekora imza attı. Bu, Avustralya'nın bu süre zarfında tüm büyük şampiyonaların %44'ünden fazlasını kazandığı anlamına geliyor. Kariyeri boyunca 24 büyük şampiyonluk kazanan Margaret Court, 2019'un başlarında, her iki cinsiyetten de tarihin en başarılı oyuncusu olmaya devam ediyor, ancak Davis kupası aracılığıyla ifade edilen milliyetçi duygular göz önüne alındığında, kamuoyunun en büyük ilgisini çeken Avustralyalı erkek oyuncular oluyordu. Örneğin Davis Cup'a yeni katılan genç oyuncular Lew Hoad ve Ken Rosewall 1953'te deneyimli Amerikalıları yendiğinde, Fewster (1985) şunları aktarmıştır "Kooyong kalabalığı patladı, binlerce koltuk minderini Avustralya'ya özgü olmayan bir duygu gösterisiyle havaya fırlattı".

Davis kupası maçları tipik olarak 'ulusal bayraklar, üniformalar, marşlar ve sivil resepsiyonlarla güçlü bir milliyetçi iklimde oynanmakla' kalmadı, aynı zamanda 'Davis Kupası'ndaki başarı birçok Avustralyalı tarafından sadece sportif bir başarıdan çok daha fazlasının temsilcisi olarak kabul edildi. Viktorya dönemi Avustralya'nın son zamanlarda Britanya'dan uzaklaşıp genel olarak dünyaya açılmasını simgeliyor gibiydi' (Fewster, 1985). Bu nedenle, doğal olarak kriket ve Avustralyalıların etkileyici bir madalya toplamı elde ettiği 1956 Melbourne olimpiyatlarının yanı sıra, bu dönemde Davis kupası tenisi, Avustralya'nın uluslararası tanınma ve sömürgeci efendilerinden sosyal, kültürel ve siyasi bağımsızlık arzusunu tatmin etmek için önemli bir siyasi platformdu. Avustralya'nın spor uygulamaları ve antrenörlük yöntemlerine ışık tutulurken, oyuncular ve yetkililer arasında bu olağanüstü başarı için elverişli iklimleri ve savaşta nispeten düşük kayıp sayılarından, tesislerinin genel standardına ve daha esnek amatör kurallara kadar uzanan açıklamalar çoğaldı (Kramer 1979).

Davis cup Challenge Round'da oynamak LTAA için başarıyı doğurmuş gibi görünüyordu, çünkü 1950'lerin sonlarında 30.000 £'un üzerine çıkan karlar oluşmuştu (Fewster, 1985), bu da en umut verici oyuncularını Amerika ve Avrupa'ya uluslararası turlara göndermelerine ve tam zamanlı bir koç olan Harry Hopman için cömert harcamalar yapmalarına izin verdi. Yılmayan Margaret Court ve görkemli ve zarif Brezilyalı Maria Bueno'nun yanı sıra, 1950'ler ve 1960'larda Wimbledon'da ve ABD ve Fransa ulusal şampiyonalarında büyük başarılar elde eden bir grup Amerikalı kadın oyuna hâkim oldu. 1923 yılında en iyi İngiliz ve Amerikalı kadın oyuncuları yıllık yedi maçlık bir takım yarışmasında karşı karşıya getirmek için başlatılan Wightman kupası, iki ulusun göreceli sıralamalarını oldukça doğru bir şekilde ortaya koydu. Savaş arası dönemde düzenlenen 17 müsabakanın dördünü İngilizler kazandı. Ancak 1946'dan itibaren Amerikalılar sonraki on iki yıl boyunca tek bir kupa bile kaybetmedi ve bunların yedisini açık farkla kazandı.

Amerikalı kadınlar Wimbledon'a da hâkim oldular ve savaş sonrası ilk on üç tekler şampiyonluğunu kazandılar. Savaşın etkilerinden ciddi şekilde etkilenen İngilizlerin yetenekleri benzer bir hızda geliştirmek için gerekli kaynakları yönlendiremediği ya da yaratamadığı, ancak 1950'lerin başında hükümetin kemer sıkma önlemleri tamamen ortadan kalktığında ve İngiliz ekonomik büyümesi toparlandığında, daha geniş toplumsal sorunların sorunun yalnızca bir parçası olduğu görülmüştür. Asıl önemli olan LTA'nın ve ona bağlı kulüp ve okulların çoğunun amatör vurgularını bir kenara bırakıp yetenek geliştirme arayışına gönülden bağlanma konusunda isteksiz görünmeleriydi (Lake, 2016).

Bunun 20. Yüzyıl boyunca, hatta daha da ötesinde, uzun süreli sonuçları olmuştur. Savaş sonrası dönemde yetenek geliştirme konusundaki geri kalmış ve muhafazakâr yaklaşımlarına rağmen hem LTA hem de All England Lawn Tennis Club (AELTC) bünyesindeki önde gelen İngiliz yöneticiler, 1960'larda açık tenise yönelik küresel harekete öncülük ettiklerinde dikkate değer ölçüde ilerici olduklarını göstermişlerdir. Kendi şampiyonalarının düşüşünü tersine çevirme ve spor üzerindeki idari kontrolü yeniden kazanma ihtiyacının baskısıyla, LTA ve AELTC yetkilileri 1960'lar boyunca amatör/profesyonel ayrımını kaldırmak ve açık turnuvalar düzenlemek için uluslararası kampanya yürüttüler (Lake, 2015). LLTF toplantılarında kuralları değiştirmek için gerekli üçte iki çoğunluğu elde etmeye yönelik birkaç başarısız girişimin ardından AELTC, ILTF'den ihraç edilme riskini göze aldı ve 1968'de resmi destek almadan açık bir Wimbledon düzenlemeye karar verdi. USLTA ve diğer ulusal birliklerin yanı sıra kendi

LTA'ları ve dünyanın en iyi oyuncularının çoğu tarafından desteklendiler. Çabaları, giderek daha fazla güvenecekleri televizyon yayıncılığından elde edilen artan karlar ve halkın teniste profesyonelliği açıkça kabul etmesiyle desteklendi.

AÇIK TENİS

Uluslararası tenis camiasından dışlanma riskine rağmen, 1968'deki şampiyonadan sadece üç ay önce yapılan acil bir toplantı sonunda Wimbledon komitesine resmi onay verildi ve böylece açık tenis olarak bilinen şey başlatıldı. Açık dönemin ilk birkaç yılı çalkantılıydı. 1970 yılında önde gelen kadın oyuncular, kadınlara verilen ödüllerin nispeten az olması nedeniyle ILTF/USLTA turnuvalarını boykot ederek cinsiyet politikalarını tenise taşıdılar. Erkekler oyunu da aynı derecede çalkantılı bir dönemden geçiyordu. Tartışmasız ILTF'nin açık tenisi onaylaması, profesyonel tur operatörlerinin sözleşmeli oyuncuları üzerindeki kontrollerini sürdürmelerine ve amatör turnuvalara katılımları için görünüm ücreti talep etmelerine olanak tanıyan amatör-profesyonel ayrımını kaldırmada yeterince ileri gitmedi (Evans, 1993). Bu durum 1970'lerin başında büyük şampiyonaların boykot edilmesine ve bir oyuncu birliği olarak Tenis Profesyonelleri Birliği'nin (ATP) kurulmasına yol açtı.

ATP, 1973 yılında Yugoslav oyuncu Nikki Pilic'in sözleşmesi gereği başka bir turnuvada yarışmak zorunda olmasına rağmen ulusal federasyonu tarafından bir Davis kupası maçında oynaması emredildiğinde hemen harekete geçti. Pilic, Davis Cup'a katılmaması nedeniyle ILTF tarafından uzaklaştırıldı. ILTF'nin Pilic'in Wimbledon'da yarışma yasağını kaldırmayı reddetmesi üzerine ATP toplu bir grev kararı aldı. Toplamda 79 erkek oyuncu 1973 şampiyonasına katılmayı reddetti ve ATP, giderek zayıflayan ILTF'ye karşı ilk büyük siyasi güç mücadelesinden sağ çıktı. 1970'ler aynı zamanda Güney Afrika'nın Apartheid rejimine dikkat çekmek için çalışan 1968 ABD açık şampiyonu ve 1975 Wimbledon şampiyonu Arthur Ashe'in çabalarıyla ırkçı politikaları ön plana çıkardı (Hall, 2014). Kendisinin "siyah adamın yükü" olarak tanımladığı durumdan muzdarip olmasına rağmen, yine de sporda ve daha geniş toplumda ırksal konulara ilişkin farkındalığı artırmak için yorulmadan çalıştı (Thomas, 2010).

ABD'de siyah tenisçilerin performansları elbette uzun bir geçmişe sahipti, ancak oyuncular açık ırk ayrımcılığı ve turnuvalarının ve başarılarının beyazların sahip olduğu ve kontrol ettiği basın tarafından haberleştirilmemesi nedeniyle zayıflatıldı. 1890'ların başından beri ABD'deki siyahi kolej ve üniversitelerde tenis oynanıyordu ancak Afro-Amerikalılar birçok beyaz kulübüne üye olmaktan ve USNLTA tarafından onaylanan amatör turnuvalarda yarışmaktan dışlanmışlardı.

Siyah liderler ancak 1916 yılında Amerikan Tenis Birliği'nin kurulmasına yardımcı olmuş ve bu birliğin amacı turnuvalar ve medyada daha fazla yer alma yoluyla Afro-Amerikalılar arasında sporu teşvik etmek olmuştur (Harris ve Kyle-Debose, 2007). Ancak katılım sayıları ve turnuvalardaki belirgin büyümeye rağmen, Althea Gibson en iyi beyaz oyuncuları yenebilecek potansiyeli gösterene kadar, o ve onun rengindeki diğer oyunculara Wimbledon ve diğer ILTF/USLTA onaylı turnuvaların yanı sıra ABD Açık'ta yarışma fırsatı tanınmadı. Kaçınılmaz olarak, 1930'ların sonu / 1940'ların başında dört kez ABD ulusal şampiyonu olan Alice Marble ile diğer beyaz oyuncular ve yetkililer, Gibson'ın dahil edilmesini alenen destekleyerek beyaz ayrıcalıklarını toplu olarak kullandılar ve USLTA'yı bu konuda etkilediler. Avustralyalı Aborjin Evonne Goolagong ve Fransız Yannick Noah'ı da ekleyebileceğiniz bu öncüler, 21. Yüzyılın başından itibaren Venus ve Serena Williams, James Blake, Gael Monfils ve Jo Wilfrid Tsonga gibi isimlerin yolunu açtı. ABD'de, 2019'un başlarından itibaren, siyahi oyuncular artık kadın tenisinin ön saflarında yer alıyor. Nitekim 2017 ABD Açık'ta dört yarı finalistin üçü (ve her iki finalist) Afro-Amerikan kökenliydi ve hiçbirinin ilk adı Serena değildi.

1970'lerin sonlarına gelindiğinde, milyoner süperstar tenisçi imajı kabul gören bir şey haline gelmişti, zira en iyi oyuncuların ciroları sadece ödül paralarını desteklemekle kalmıyor, aynı zamanda onların başlıca gelir biçimi haline geliyordu. En iyi erkek ve kadın oyuncular için durum böyleydi, ancak 1970'lerden itibaren kadın tenisinin daha fazla tanıtım ve medyanın ilgisini çekmesi, büyük şampiyonalarda eşit para ödülü garantileri elde etme başarılarının yanı sıra, kadın oyuncuları tenisin tüm yönlerinde erkek meslektaşlarıyla eşit düzeye getirmedi. 21. Yüzyıla gelindiğinde, en kazançlı ürün ciro anlaşmaları, korttaki başarılarını geleneksel beyaz, heteroseksüel kadınlık idealleriyle en çok örtüştürebilen kadın oyuncuların himayesinde kalmaya devam etmektedir ve bu da zaman içinde giderek daha fazla hiper-cinselleşmiştir (Schultz, 2014). Anna Kournikova ve Maria Sharapova en bariz iki örnektir, ancak sadece ikincisi kort dışında ciro elde etme başarısını korttaki turnuva galibiyetleriyle eşleştirmiştir.

Bu oyuncuların başarıları aynı zamanda eski doğu bloğu ülkelerinden, özellikle de Sovyetler Birliği/Rusya ve Çekoslovakya/Çek Cumhuriyeti'nden gelen kadın oyuncuların yükselişinin de bir göstergesidir. Doğu Avrupa'dan çıkan yeteneklerin üretim hattı, Bradenton, Florida'daki IMG akademisi gibi ABD'deki birçok tenis akademisi sahibinin bu oyuncuları barındırma ve geliştirme konusundaki istekliliği ile daha da güçlenmiştir. Hem erkek hem de kadın oyuncuların medyada temsil edilme biçimleri dışında, oyuncuların gösterdikleri güç, dayanık-

lılık ve çeviklikteki gelişmeler, oyunun hızı ve baskın oyun tarzlarındaki değişimler, muhtemelen tenisin ilk ve modern versiyonları arasındaki en göze çarpan görsel farklılıklardır.

EKİPMANLAR

En iyi erkek ve kadın oyuncuların ortalama boy ve kilolarını artıran kümülatif etkiye sahip yetenek belirleme, antrenörlük ve eğitim alanındaki (Koç, 2023; Koç ve Akıncı, 2023) gelişmelerin yanı sıra, raket teknolojisi de o kadar ilerlemiştir ki, oyuncular topa daha sert, daha temiz ve daha fazla top-spin ile vurmayı ve rakiplerini aldatmak veya alt etmek için artan çeşitlilikte vuruşlar ve şutlar kullanmayı öğrendikçe yeni taktikler ve oyun stilleri gelişmiştir. Topların ve saha yüzeylerinin algılanmasına uygulanan standartlar ve hassasiyet de bilimsel konulara indirgenmiştir ve şahin gözü ve diğer 21. Yüzyıl saha içi teknoloji biçimleri oyunun büyük ölçüde ölçülmesine ve hesaplanmasına olanak tanımaktadır (Wilson, 2014). Ancak bu ilerlemelere ve bilimin sporun içine girmesine rağmen, insan hareketinin estetiği seyircilerin oyundan aldığı keyfin ayrılmaz bir parçası olmaya devam etmiştir. Bu tür görüşler son derece öznel olsa da Roger Federer ve Rafael Nadal gibi oyuncuların savaşlar arası altın çağ oyuncuları kadar büyüleyici olduğu (Wilson, 2014) ve Serena Williams, Maria Sharapova ve Angelique Kerber gibi en iyi kadın oyuncuların rekabetlerinin, büyük savaştan sonra Suzanne Lenglen'in de dahil olduğu klasik karşılaşmaların heyecanını yakalamaya yaklaştığı iddia edilmektedir.

SONUÇ

Tenisin gelişip büyümesi gibi, akademik ilgi ve değer konusu olarak tanınması ve çekiciliği de artmıştır. Uluslararası akademisyenler, sporu daha geniş toplumu ve cinsiyet, sosyal sınıf, ırk ve milliyetçilik gibi alanlardaki kimlik politikalarını incelemek için ilginç bir alan olarak değerlendirmeye başladılar. Sporda tanık olunan belirgin gelişmeler göz önünde bulundurulduğunda, akademisyenler tenisin oynanma, izlenme, organize edilme, finanse edilme ve rapor edilme şekillerinin çoğunu toplu olarak değiştiren küreselleşme, ticarileşme, metalaşma ve politikleşmenin yanı sıra oyuncuların ve görevlilerin amatör/ profesyonel statü ve ahlakındaki değişimleri incelemek için bir konu olarak değerinin de farkına varmışlardır. Bu belirgin değişiklikler, sporun sanat ve medyada temsil edilme biçimi açısından da ilginç gelişmeleri beraberinde getirmiş ve çok az spor dalı edebiyat, şiir ve sanat eserlerinde toplu olarak bu kadar ilgi görmüştür.

Tenisin uluslararası yayılımı, her birinin farklı bir ülkede (Wimbledon, Fransa Açık, ABD Açık, Avustralya Açık) oynanması ve en yüksek profilli ve gelir ge-

tiren uluslararası erkek takım müsabakasının Ryder Cup gibi sadece ABD ve Avrupa'dan oyuncularla sınırlı olmasıyla daha da artmaktadır. Dahası, tenisin diğer tüm bireysel ve aslında takım sporlarından daha fazla sunduğu şey, kadınların zenginlik/gelir yaratma, uluslararası şöhret ve tanınırlığın üst kademelerinde eşit temsil edilmesidir. Tenis, erkek ve kadın oyuncular arasında maaş/ödül ve medya ilgisi açısından en az farkın olduğu küresel, profesyonelleşmiş sporlar listesinde gururla ve tartışmasız bir şekilde ilk sırada yer almaktadır ve Suzanne Lenglen ve Helen Wills'in Bill Tilden ve Fred Perry ile kıyaslanabilir. Serena Williams ve Maria Sharapova 2010'larda Roger Federer ve Rafael Nadal'la, Steffi Graf 1990'larda aynı derecede baskın Pete Sampras'la ve Billie Jean King, Chris Evert ve Martina Navratilova, 1970'ler ve 1980'lerde Arthur Ashe, Jimmy Connors ve John Mcenroe'yla karşılaştırıldığında benzer tanınırlığa ve zenginliğe sahiptir.

Tenisin ve Billie Jean King gibi yıldız oyuncularının daha geniş ikinci dalga feminist hareketindeki rolünün bir sonucu olarak tenis daha fazla ilgi odağı haline gelmiştir. Bu durum, 1960'lar ve 1970'lerde kulüplerin ve okul/üniversite kampüslerinin kortlar inşa etmesi ve demokratikleşmenin bir sonucu olarak turnuvalar düzenlemesiyle sporun artan popülaritesine tanıklık eden tenis patlaması ile aynı döneme denk gelmiştir. Bu birleşik unsurlar, tenisin 21. Yüzyılda tartışmasız en yüksek profilli, en kapsamlı uluslararası ve en cinsiyet eşitlikçi bireysel spor haline gelmesine yardımcı olmuştur. Sadece bu gerçekler bile son kırk yıl içinde yazarlar ve gazeteciler tarafından bu spora gösterilen ilginin artmasını büyük ölçüde açıklayabilir.

KAYNAKLAR

Alexander, G.E. (1986). Wingfield: Edwardian Gentleman. Portsmouth: Peter E. Randall.

Baltzell, E.D. (1995). Sporting Gentlemen: Men's Tennis from the Age of Honor to the Cult of the Superstar. New York: Free Press.

Carvalho, J. (2009). "An Honorable and Recognized Vocation": Bill Tilden Makes the USLTA Back Down. Journal of Sport History, 36(1), 83–98.

Deford, F. (2004). Big Bill Tilden: The Triumphs and the Tragedy. Toronto: Sportclassic Books.

Eaves, S.J. & Lake, R.J. (2016). The 'Ubiquitous Apostle of International Play', Wilberforce Vaughan Eaves: The Forgotten Internationalist of Lawn Tennis. International Journal of the History of Sport, 33(16), 1963–1981.

Evans, R. (1993). Open Tennis: 25 Years of Seriously Defiant Success On and Off the Court. London: Bloomsbury.

Falcous, M., & McLeod, C. (2012). Anyone for Tennis? Sport, Class and Status in New Zealand. New Zealand Sociology, 27(1), 13–30.

Fewster, K. (1985). Advantage Australia: Davis Cup Tennis 1950–1959. Sporting Traditions, 2(1), 47–68.

Fisher, J.M. (2009). A Terrible Splendor. New York: Crown Publishers.

Gillmeister, H. (1997). Tennis: A Cultural History. Leicester: Leicester University Press.

Göral, A. & Akıncı A. Y. (2024). Yerinde ve başarılı yaşlanmada beden eğitimi ve sporun yararları. (Ed. Fatih Hazar). *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları 2024*-I., 39-66. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.

Göral, A. & Akıncı, A. Y. (2023). Cinsiyet bağlamında kadın sporcular: Antik Yunan döneminden modern döneme kadınların spordaki yeri. (Eds. Gökmen Özen & Özdemir. Atar). *Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar 2023*, 13-28. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.

Göral, A. (2024). Beden eğitimi ve sağlık. (Ed. Gökmen Özen). *Sporun Kavramsal Temelleri-9: Beden Eğitimi*, 23-36. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.

Hall, E.A. (2014). Arthur Ashe: Tennis and Justice in the Civil Rights Era. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Harris, C. & Kyle-Debose, L. (2007). Charging the Net: The History of Blacks in Tennis from Althea Gibson and Arthur Ashe to the Williams Sisters. Chicago: Ivan R. Dee.

Holland, R. (2011). Edgbaston's Gem of a Game: The Origins of Lawn Tennis. In A. Sumner, Court on Canvas: Tennis in Art (pp. 35–46). London: Philip Wilson.

Jefferys, K. (2009). The Triumph of Professionalism: The Road to 1968. International Journal of the History of Sport, 26(15), 2253–2269.

Koç, Ö. & Akıncı, A. Y. (2023). "Attitudes of Physical Education and Sports Teacher Candidates Towards the Folk Dance Course (Teke Region Example)", International Academic Social Resources Journal, 8(52); pp:3218- 3223. DOI: http://dx.doi.org/10.29228/ASRJOURN AL.71625

Koç, Ö. (2023). Halk Oyunları Eğitiminde Etkili Konuşma ve Diksiyonun Önemi. 313-322, Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar 2023İstanbul: Efe Akademi Yayınları.

Kramer, J. (1979). The Game: My 40 Years in Tennis. London: Andre Deutsch.

Lake, R. J., & Osborne, C. A. (2019). Routledge handbook of tennis. London: Routledge.

Lake, R.J. & Llewellyn, M. (2015) The Demise of Olympic Lawn Tennis in the 1920s: A Case Study of

Lake, R.J. (2009). Real Tennis and the Civilising Process. Sport in History, 29(4), 553–576.

Lake, R.J. (2012). Gender and Etiquette in 'Mixed Doubles' Lawn Tennis 1870-1939. International Journal of the History of Sport, 29(5), 691–710.

Lake, R.J. (2015). A Social History of Tennis in Britain. London/New York: Routledge.

Lake, R.J. (2016). 'That Excellent Sample of a Professional': Dan Maskell and the Contradictions of British Amateurism in Twentieth-Century Lawn Tennis. Sport in History, 36(1), 1–25.

Little, A. (2014). The Golden Days of Tennis on the French Riviera 1874–1939. London: Wimbledon Lawn Tennis Museum.

McCrone, K. (1988). Sport and the Physical Emancipation of English Women 1870–1914. London: Routledge.

Pal, S. (2004). 'Legacies, Halcyon Days and Thereafter': A Brief History of Indian Tennis. International Journal of the History of Sport, 21(3/4), 452–466.

Rader, B. (1999). American Sports: From the Age of Folk Games to the Age of Televised Sports (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Reay, B. (1951). Lawn Tennis – The Game Britain Gave to the World. Lawn Tennis & Badminton, (pp. 294–298).

Schultz, J. (2014). Qualifying Times: Points of Change in US Women's Sport. Champagne, IL: University of Illinois Press.

Shifting Relations between the IOC and International Sports Federations. Olympika, XXIV, 94–119.

Smart, B. (2007). Not Playing Around: Global Capitalism, Modern Sport and Consumer Culture. Global Networks, 7(2), 113–134.

Thomas, D.L. (2010). ‘Don’t Tell Me How to Think’: Arthur Ashe and the Burden of ‘Being Black’. International Journal of the History of Sport, 27(8), 1313–1329.

Wilson, E. (2014). Love Game: A History of Tennis, from Victorian Pastime to Global Phenomenon. London: Serpent’s Tail.



TENİSTE KULLANILAN EKİPMAN VE TEKNOLOJİ

Mahmut Özdinç [1] ***& Serkan Dağlı*** [2]

[1] Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE ORCID: 0000-0003-3277-2980
[2] Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE ORCID: 0009-0004-9403-0987

GİRİŞ

Tenis, tarih boyunca fiziksel beceri, strateji ve dayanıklılık gerektiren bir spor olarak bilinirken, teknolojik gelişmeler ve ekipmanlardaki yenilikler bu oyunun dinamiklerini önemli ölçüde değiştirmiştir. 20. yüzyılın ortalarından itibaren raket tasarımlarındaki iyileştirmeler, top malzemelerindeki gelişmeler ve kort yüzeylerindeki yenilikler, oyuncuların performansını önemli ölçüde artırmıştır. Günümüzde ise, sadece fiziksel ekipmanlar değil, aynı zamanda maç analizi, antrenman teknikleri ve hakem kararlarında kullanılan ileri teknolojiler de tenisin vazgeçilmez unsurları haline gelmiştir.

Tenis ekipmanlarının evrimi ve modern teknolojilerin spor üzerindeki etkileri ve bu yeniliklerin sporcunun performansına, fiziksel uygunluk parametrelerine (Başyiğit, 2020), oyunun akışına ve izleyici deneyimine katkı sunmaya devam etmektedir. Özellikle son yıllarda yaygınlaşan veri analizi, video hakem sistemleri (Hawk-Eye gibi) ve giyilebilir teknoloji gibi unsurların oyunun profesyonel düzeydeki rekabetçi doğasını ve ilerlemeleri beraberinde getiren bir süreçtir. Her ne kadar yetenekli ve becerikli sporcular olsa da gelişen teknoloji ve ekipman kalitesi yetenekli sporcular tarafından tercih sebebi olmuştur. Yetenekler insanoğlunun doğuştan getirdiği genetik özellikler olarak kabul edilebilir (Çimen, 2021; Yılmaz, 2022). Ancak tenis oyuncusunun yeteneği ve becerisi kaliteli ekipman ve tenise uyarlanmış teknolojik ekipmanlar ile birleşirse sporcunun başarısına önemli katkı sağlamış olur. Bu yüzden tenis ’in öğrenilmesinde ve sporcunun motive olmasında ekipman ve teknoloji itici bir güç olmaktadır. Bu sebeple tenis ekipmanlarının teknoloji sayesinde geldiği noktaya göz atmak gerekmektedir.

1. Ekipmanlar

Tenis hem profesyonel hem de amatör seviyede geniş bir kitleye hitap eden popüler bir spor dalıdır. Teniste kullanılan ekipman ve teknolojiler, oyuncuların performansını artırmaya, oyun deneyimini geliştirmeye ve maçları daha ilginç hale getirmeye yardımcı olur.

1.1. Raketler

Orta Çağ'da raket yerine ele sarılan deri kaplamalarla oynanan oyunlar yaygındı, ancak bu yöntem yetersiz kaldığı için tahta raketler geliştirildi. İlk tenis kitabının yazarı olarak bilinen Antonio Scaino'nun, günümüz tenis raketlerine benzeyen ilk telli raketi 1550 yılında yaptığı belirtilmektedir. Yine de modern tenis raketlerine daha yakın olan oyun raketleri 1970'li yıllarda ortaya çıkmıştır (Alaeddinoğlu & Kishalı, 2020).



Resim 1: Tenis raketlerinin tarihi gelişimi, (Tennis Ball Dry, 2020)

Resimlerde de görülebileceği gibi, ortaya çıkan her yeni ihtiyaç, raketlerin ergonomik yapısını ve tasarımını sürekli değiştirmiştir. Hem raketlerin şekli hem de üzerlerindeki teller zamanla değişim göstermiştir (Tennis Theme, 2020). Ancak günümüzdeki modern raketlerin gelişiminin temelleri, 1970'lerde ortaya çıkan Wilson marka çelik raketlere dayanmaktadır. Ardından, Prince markası tarafından tanıtılan alüminyum teknolojisiyle raketler daha hafif hale gelmiştir. 1980 yılı, tenis raketlerinin tarihinde bir başka dönüm noktası olmuştur; Dunlop markası, grafit malzemeden yapılan hafif karbon alaşımlı raketler üreterek oyunun hızlanmasını sağlamıştır. Raketlerin hafiflemesiyle birlikte, oyuncuların güçlenmesi ve yüksek teknolojiye dayalı malzemelerin kullanılması, daha az enerjiyle daha fazla güç üretmelerine olanak tanımıştır. Bu malzemelerle üretilen raketleri kullanan sporcuların, rakiplerine karşı belirgin bir üstünlük sağladığı görülmüştür. Bazı üreticiler, raket başını ağırlaştırarak daha sert vuruşlar sağlarken, bazıları raket kasnağının boyutlarıyla oynayarak oyunu etkilemeye çalışmış; diğerleri ise raketlerde kullanılan malzemelerin esnekliği ve dayanıklılığıyla performansa müdahalede bulunmuştur (Özçelik, 2023). Tercih edilen tür ne olursa olsun, raket üreticileri, tenis ergonomisine uygun geniş bir seçenek yelpazesi sunarak, sponsor oldukları elit oyunculara çeşitli kullanım alternatifleri sağlamıştır. Bu gelişmeler, tenis oyununun dijital teknolojilerle birlikte evrilmesine de katkı sunmuştur (Tenis Sanatı, 2015).



Resim 2: Modern Tenis Raketleri

Tenis raketleri genellikle grafit, karbon veya alüminyum gibi hafif malzemelerden yapılır. Grafit ve karbon, daha fazla güç ve kontrol sağlarken, alüminyum daha uygun fiyatlı bir seçenektir. Tenis raketleri genel olarak güç ve oyun geliştirici raketler, tweener raketler ve kontrol raketleri olmak üzere üç ana gruba ayrılır. Her bir grup, oyuncuların ihtiyaçlarına göre farklı özellikler sunar ve kendi içinde çeşitli alt kategorilere ayrılabilir. Ayrıca Türkiye Tenis Federasyonunun kurallar kitapçığında yer alan raketler ile ilgili kuralları göz önünde bulundurulmalı. Türkiye Tenis Federasyonu'nun (TTF) kurallarına göre bir raket, çerçeve ve tellerden oluşmalıdır. Çerçeve, raketin kafası ve grip bölgesinden meydana gelir ve raket boğazını içermelidir. Raketin çerçevesi, grip dahil 73,7 cm'den uzun ve 31,7 cm'den geniş olmamalıdır. Vuruş alanı 39,4 cm'den uzun ve 29,2 cm'den geniş olamaz. Raketin grip kısmı, çerçevesi ve telleri, raketin şeklini veya materyalini değiştirerek uzunlamasına ağırlık dağılımını değiştirmemeli ve ileriye doğru salınım momentumunu etkileyerek performansını artırmaya yönelik tasarımlardan arındırılmış olmalıdır (TTF, 2020).

1.1.1. Güç ve Oyun İyileştirici Raketler

Güç odaklı olarak tasarlanan bu raketler, farklı boyutlarda başlık seçenekleri sunar. Tenise yeni başlayanlar için oldukça uygun olan bu raketler, standart raketlere kıyasla daha uzun ve hafif olup, kısa ve yavaş vuruşları tercih eden oyuncular tarafından sıkça tercih edilir. Dengeli yapıları sayesinde yeterli güç sunan güç ve oyun geliştirici raketlerin çerçeveleri sert bir yapıya sahiptir. Hafif olmaları, güç odaklı yapılarından kaynaklanır. Bu raketlerin kafa boyutları, diğer raket türlerine göre daha büyüktür (Sport Plus, 2024).



Başlangıç Raketi

1.1.2. Kontrol Raketleri

Kontrol raketleri, genellikle profesyonel tenis oyuncuları tarafından tercih edilir. Güç ve tweener raketlere kıyasla daha ağır olan bu raketler, ince ve küçük bir kafa yapısına sahiptir. Tellerinin esnekliği, manevra kabiliyetini artırarak daha dinamik maçların oynanmasına olanak sağlar. Güç desteği az olan bu raketlerin ağırlık merkezi, sap kısmına yakın bir bölgede bulunur. Diğer raket türlerine göre daha ağırdır ve boyutları standart ya da uzun olabilir. Esnek ve yumuşak çerçeve yapısına sahip olan kontrol raketlerinin kafa boyutu oldukça küçüktür (Sport Plus, 2024).



Kontrol Raketi

1.1.3. Tweener Raketler

Tweener raketler, orta ağırlıkta, orta büyüklükte başlık ve orta sertlikte yapısıyla geçiş raketleri arasında yer alır. Genellikle genç profesyonel oyuncuların tercih ettiği bu raketler, tekniklerini geliştirmek isteyen tenisçiler için ideal bir seçenektir. Orta ağırlığı ve sertliği sayesinde tweener raketler, hızlı vuruşlar için uygun olup, aynı zamanda kontrol ve manevra kabiliyeti sağlar. Orta boy başlığı, oyunculara daha iyi kontrol imkânı sunar ve hareket kabiliyetini artırır. Bu özellikler, özellikle genç oyuncuların tekniklerini geliştirirken, daha ağır ve sert raketlere geçiş yapmadan önce ideal bir tercih olmasını sağlar. Örneğin, 2021

Avustralya Açık Turnuvası'nda, dünya sıralamasında ilk 10'da yer alan Daniil Medvedev, genellikle daha ağır ve sert raketleri kullanmasına rağmen, bu turnuvada tweener bir raket ile oynadı (Tenis Market, 2024)



Tweener Raket - Daniil Medvedev

1.2. Tenis Topları

Genellikle kauçuk bir çekirdek ve üzeri yün veya naylon kaplama ile yapılan tenis topları, oyun sırasında kullanılan en temel malzemelerden biridir. Yüzey yapısı, boyut, ağırlık, sertlik ve renk gibi özelliklerine göre farklı türlere ayrılır. Tenis toplarının ilk dönemlerinde, siyah ve beyaz olmak üzere iki renk kullanılıyordu. Zamanla, bu renkler daha dikkat çekici tonlara dönüştü. ITF tarafından yapılan bir araştırma sonucunda, izleyiciler için topun daha rahat takip edilmesini sağlamak amacıyla, limon sarısı gibi göz alıcı bir renk tercih edildi. Bu değişiklik, tenis sporunun gelişimine önemli katkılar sundu. Günümüzde kullanılan sarı renkli tenis topları, 1986 yılından itibaren yaygınlaşmıştır. Ayrıca, modern tenis toplarının keçe ile kaplanması, aerodinamik bilimle olan yakın ilişkisinden kaynaklanmaktadır ve topun performansını doğrudan etkilemektedir (Olağanüstü Kanıtlar, 2020).

- **Top Yüzeyi:** Tenis topları genellikle naylon veya yün karışımlı sentetik malzemelerden yapılmıştır. Top yüzeyleri, oyuncuların topa vuruşlarına göre farklı özelliklere sahip olabilir. Bazı toplar, yüzeylerindeki dikişler nedeniyle daha fazla spin sağlarken, diğerleri daha düz bir yüzeyi tercih ederler.
- **Boyut:** Tenis topları, standart boyutlara sahiptir ve çapları 6.7 cm ile 6.9 cm arasındadır.
- **Ağırlık:** Tenis topları, standart ağırlığa sahiptir ve genellikle 56-59 gram arasındadır.

- **Sertlik:** Tenis topları, farklı sertlik derecelerine sahip olabilir. Daha sert toplar, daha hızlı bir oyunu desteklerken, daha yumuşak toplar, daha yavaş bir oyunu destekler.
- **Renk:** Tenis topları, farklı renklerde mevcuttur. Standart rengi sarıdır, ancak bazı toplar beyaz, turuncu veya yeşil renkte olabilir.
- **Basınç:** Tenis topları, farklı basınçlarda mevcuttur. Daha yüksek basınç, topun daha hızlı bir şekilde hareket etmesine ve daha az spin üretmesine neden olur. Daha düşük basınç, topun daha yavaş hareket etmesine ve daha fazla spin üretmesine neden olur (ITF, 2023).



Tenis Topu

1.2.1. Hobi (Recreational) Tenis Topları

Tenise yeni başlayanlar için hobi topları ile pratik yapmak ideal bir tercihtir Tüm top üreticileri hobi topları üretmekte olup, bu toplar diğer kullanılan toplara kıyasla daha uygun fiyatlıdır. Hobi topları daha yumuşak ve düşük basınçlıdır. Zıplama özelliklerini içlerindeki hava basıncından çok lastik karkas yapılarıyla sağlarlar. Ayrıca, dış yüzeylerindeki keçe aşındıkça daha fazla zıplama eğilimindedir. Hobi topları daha yavaş tempolu oyunlar için tasarlanmıştır. Ancak, bu kategorideki topların turnuvalarda, lig maçlarında veya profesyonel karşılaşmalarda kullanılmadığını unutmamak gerekir (ITF, 2023).

1.2.2. Championship Tenis Topları

Championship düzeyindeki toplar, hobi toplarına nazaran daha yüksek kalitede olup, birçok tenisçi bu toplardan memnun edici sonuçlar alır. Bu toplar, lig maçları ve küçük çaplı turnuvalar için ideal seçeneklerdir. Tüm üreticiler, Championship toplarını Extra Duty, Regular Duty ve Yüksek Rakım gibi farklı versiyonlarda üretirler. Toprak kortlar ve kapalı kortlar için uygun seçenekleri de mevcuttur. Championship toplar, profesyonel toplara göre daha uygun fiyatlıdır ve dayanıklılıkları daha uzundur (ITF, 2023).

1.2.3. Profesyonel Toplar

Başlangıç seviyesi ve amatör tenis oyuncularının toplardan beklentileri, profesyonel oyuncuların taleplerinden farklılık gösterir. Profesyonel tenis topları, üreticilerin en yüksek kalite standartlarına sahip ürünleridir ve özellikle profesyonel turnuvalar için geliştirilmiştir. Turnuva oyuncuları, yüksek güçlü ve spinli vuruşlar yaparken hassasiyet ve vuruş doğruluğu onlar için büyük önem taşır. Championship toplarda olduğu gibi, profesyonel seviye toplar da Regular Duty, Extra Duty ve Yüksek Rakım versiyonlarında sunulmaktadır. Bu toplar mükemmel zıplama, hız ve spin özelliklerine sahiptir, ancak kullanım ömürleri oldukça kısadır (ITF, 2023)

1.3. Ayakkabılar

Zemin Türü: Tenis ayakkabıları, farklı zemin türlerine (sert, toprak, çim) göre tasarlanmıştır. Her zemin türü için özel taban desenleri bulunur.

Destek ve Konfor: İyi bir tenis ayakkabısı, ayak bileği desteği ve konfor sunarak sakatlanma riskini azaltır.

Tenis, diğer yaygın sporlardan farklı bir oyun alanına ve kurallara sahiptir. Sporcuların dar bir alanda sık sık ani sprintler atması, hızla hareket ederken yön değiştirmesi gibi özelliklerle diğer sporlardan ayrılır. Bu nedenle, tenis oynarken bu spora özel olarak tasarlanmış ayakkabıların tercih edilmesi oldukça önemlidir. Tenis, sürekli hareket ve yer değişikliği gerektirdiğinden, bu spor için kullanılan ayakkabılar diğer branşlara göre daha hızlı aşınır. Ayakkabı seçimi, çeşitli faktörlere göre şekillenir (Kara & Arslan, 2018). Bu faktörler arasında oyuncunun seviyesi, oyun tarzı, anatomik özellikleri, antrenman veya maç yapılan kort türü ve tenis alanında tanınmış markalar yer almaktadır. Özellikle oynanan zemin türü ayakkabı tercihini büyük ölçüde etkiler (Sevilmiş, Erdoğan, Arı, Topuz, & Şirin, 2017). Toprak kortlarda, oyuncuların zemine iyi bir baskı uygulayabilmesi ve rahat kayabilmesi için daha geniş ve yayvan tabanlı ayakkabılar tercih edilirken, sert ve akrilik kortlarda daha dar tabanlı ayakkabılar öne çıkar. Sentetik çim ve doğal çim kortlar ise kaygan zeminler olduğundan, kaymayı azaltan kauçuk tabanlı ayakkabılar daha uygun görülmektedir (Tenis Shop, 2024).







Sert Kort Ayakkabısı **Toprak Kort Ayakkabısı** **Çim Kort Ayakkabısı**

1.4. Giysiler

Tenis oyuncuları, hava koşullarına uygun giysiler tercih eder. Hafif, nefes alabilen kumaşlar, oyuncuların rahat etmesini sağlar. Çoğu tenisçi, korta çıkarken alt ve üst olmak üzere iki parçadan oluşan kıyafetleri tercih etse de tek parça kıyafet seçenekleri de mevcuttur. Spor giyim markaları, erkek tenisçiler için genellikle elastik formda farklı yaka tasarımlarına sahip t-shirtler ve şortlar üretmektedir. Kadınlar genellikle tenis etekleri ile bilinse de alt giyim seçenekleri erkeklere kıyasla daha çeşitlidir. Pile gibi detaylara sahip etekler, şortlar ve şort etekler öne çıkan alternatiflerdir. Üst giyimde ise polo yakanın yanı sıra V yaka, bisiklet yaka gibi farklı seçenekler de mevcuttur. Kadın tenisçiler için ayrıca oldukça renkli ve çeşitli tenis elbiseleri de üretilmektedir. Her ne kadar tenisçilerin stil sahibi görünümleri dikkat çekse de kıyafet seçiminde atletik uyum, nefes alabilirlik, nem emicilik ve hafiflik gibi özellikler de göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle, tenise yeni başlayanlar genellikle %100 pamuk kıyafetlere yönelse de bu tercihler genellikle beklentiyi karşılamaz. Pamuk, nemi iyi emse de teri uzaklaştırmada yetersiz kalır. Bunun yerine, Dri-Fit veya Climalite gibi teknik kumaşlar, teri vücuttan uzaklaştırarak kıyafetlerin ağırlaşmasını önler. Esneklik için likra ile zenginleştirilmiş pamuk ve teknik lif karışımı kumaşlar, sporculara daha yüksek konfor sunar. Ayrıca, tenis açık havada oynanan bir spor olduğu için, UV koruması sağlayan kumaşların tercih edilmesi de önemlidir. Ayrıca, müsabakalara katılan oyuncuların temiz, düzenli ve tenis kıyafetleri giymeleri zorunludur. Oyuncular, ısınma ve maç sırasında koşu şortu, kompresyon şort-tayt, sweatshirt, jimnastik

şortu ve gömleği, yakasız veya bisiklet yakalı tişörtler, günlük kullanım gömlek ve elbiselerle oynayamazlar. Isınma esnasında eşofman giymeleri mümkündür; ancak soğuk havalarda başhakemin izni ile maç sırasında uygun eşofman giymelerine de izin verilebilir. Şort ve etek altına beyaz ya da uyumlu renkte kompresyon şort veya tayt giyilebilir, fakat bu giysilerin boyu, bacağın üst kısmının ortasından daha uzun olmamalıdır. Çiftler maçında aynı takımda yer alan oyuncuların kıyafetlerinin birbirine uyumlu (şort/etek ve tişörtlerin aynı renk tonunda) olması gerekmektedir (TTF, 2020).



Erkek Tenis Kıyafeti Örneği



Kadın Tenis Kıyafeti Örneği

1.5. Koruma Ekipmanları

1.5.1. Bilek Koruyucusu

Ter Emici: Ana işlevi teri emmek olup, oyuncuların ellerinin ve raketlerinin kaymasını engellemek için bilekte biriken teri emer.

Destek: Bir miktar bilek desteği sağlasa da bu bilekliğin ana amacı değildir. Ciddi bir bilek sorununuz varsa, daha güçlü bir bilek desteği kullanmanız önerilir.

Konfor: Bazı oyuncular, havlu bilekliklerin sunduğu rahatlığı ve hissiyatını beğenirler.



Bilek Koruyucu (Havlu Bileklik)

1.5.2. Güneş Gözlüğü

Güneşli havalarda, UV korumalı spor gözlükleri kullanmak faydalıdır.



UV Korumalı Spor Gözlüğü

1.5.3. Şapka

Özellikle yaz aylarında uzun süre güneş altında tenis oynamak, güneş çarpmasına neden olabilir. Bu durum hem oyuna odaklanmayı zorlaştırır hem de gözde katarakt, ciltte lekelenme ve UV ışınlarına maruz kalmanın zararlı etkileri gibi sağlık sorunlarına yol açabilir. Uzmanlar, bu risklere karşı korunmanın etkili bir yolu olarak şapka takmayı önermektedir. Ayrıca, şapka kullanımı güneşin oyunu engellemesinin de önüne geçer.



Tenis Şapkası

2. Teniste Teknoloji

Kort tenisindeki teknolojik gelişmeler, sporun dinamiklerini köklü bir şekilde değiştirmiştir. Akıllı raketlerden Hawk-Eye sistemine, video analizi ve giyilebilir teknolojilere kadar birçok yenilik, oyuncuların performansını artırırken, izleyici deneyimini de zenginleştirmiştir. Bu teknolojiler, antrenmanların daha verimli

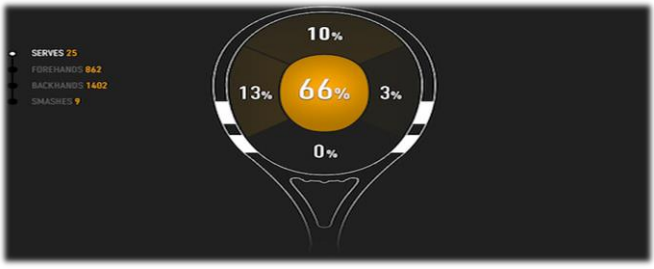
yapılmasına, oyuncuların teknik becerilerini geliştirmesine ve hakem kararlarının daha adil bir şekilde değerlendirilmesine olanak tanır. Sonuç olarak, tenis, teknolojinin sunduğu imkanlarla daha rekabetçi ve heyecan verici bir hale gelmiş, sporcuların kariyerlerinde başarı elde etmelerine katkı sağlamıştır. Bu gelişmeler, gelecekte de tenis sporunun evrimini sürdürecek ve sporun izleyici kitlesini daha da genişletecektir. Fakat yine insani duyguların yer aldığı keyif alma ve farklı olanı tanıma gibi duygular tamamen körelmiş olacaktır (Dinç, 2012).

2.1. Toplar

Wilson markası, nanokompozit kaplama ve çift çekirdek teknolojisi kullanarak tenis topları üretmektedir (Ratner & Ratner, 2003). Nanokompozit kaplamada, kauçuk ile nanokil parçacıkları birleştirilerek bir gaz bariyeri oluşturulmuş ve böylece topun içindeki basınçlı hava kaybı minimize edilmiştir (ITF, 2023). Tenis topundaki bu nanokaplama, birbiri üzerine binen tabakalardan oluşan kil parçacıkları içerir ve kalınlığı yaklaşık bir nanometredir (Kocaoğlu & Sarıca, 2020). Topun içindeki kil parçacıkları ve kauçuk, birbirine sıkıca tutunarak içerideki havanın dışarı çıkmasını engeller ve havanın top içinde daha uzun süre kalmasını sağlar. Nanokompozit kaplama sayesinde, tenis toplarının ömrü uzatılmış, esneklik ve iki kat daha fazla sıçrama özelliğiyle oyun süresi artırılmış ve topların daha hızlı hareket etmesi sağlanmıştır (Sarman ve Bulut, 2011).

2.2. Akıllı Raket

Akıllı raketler, oyuncunun maç boyunca yaptığı vuruş sayısını, vuruş türlerini (forehand, backhand vb.), vuruşun raketin hangi kısmıyla yapıldığını, vuruş gücünü, spin hızını ve servis sayısını akıllı telefon uygulaması aracılığıyla raporlayabilen raketlerdir. Bu raketler doğrudan akıllı olarak üretilmez; raket sapının alt kısmına yerleştirilen bir cihaz ile akıllı hale getirilir ve bu aksesuar ayrı olarak satın alınır (Tenis Market, 2024).



2.3. Top Fırlatma Makinesi

Tenis top atma makinesi, profesyonel kullanıma uygun olarak tasarlanmış bir üründür ve tüm tenis vuruşları için programlanabilir özelliklere sahiptir. Antrenmanları daha kısa sürede ve verimli bir şekilde yapmak amacıyla geliştirilmiştir. Hafif ve kolay taşınabilir olmasıyla pratik bir kullanım sunar. Tenis oyuncularının karşı korttaki top atma makinesinden farklı hız ve açılarda atılan toplara gerçekleştirdiği vuruşlarla kendilerini geliştirebilirler. Özellikle orta düzey veya rekreatif oyuncuların bloke edilmiş antrenman programlarının (elle beslemeler, topla beslemeler, top atma makinesi ile beslemeler gibi), forehand performansını iyileştirmede daha etkili olduğu gösterilmiştir (Farrow ve Maschette, 1997). Müsabakalara etkili bir şekilde hazırlanmak isteyen sporcular ve antrenman amaçlı kullanım için de oldukça kullanılan bir cihazdır.



Top Fırlatma Makinesi

2.4. Top Toplama Robotu

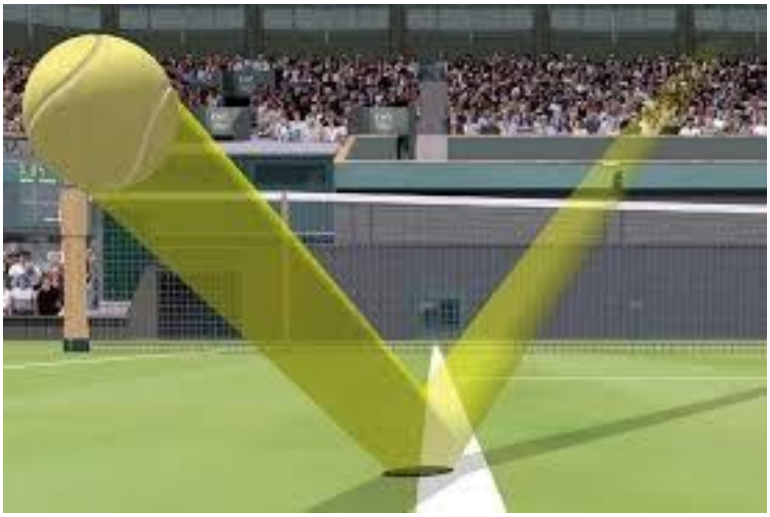
Tenis top toplama robotları, son yıllarda spor teknolojileri ve robotik alanındaki gelişmeler sayesinde giderek daha yaygın hale gelmiştir. Bu robotlar, antrenman ve maç sonrasında tenis kortunda biriken topları otonom bir şekilde toplamak üzere tasarlanmıştır. Bu teknolojinin amacı, sporcuların ve antrenörlerin zamanını verimli kullanmasına yardımcı olmak ve kort bakımını kolaylaştırmaktır. Top toplama robotları, genellikle görüntü işleme teknikleri ve yapay zeka (AI) algoritmaları kullanarak tenis toplarını tanır ve toplar. Bu tür robotlar, sahadaki topların yerini tespit etmek için kameralar ve sensörler kullanır (Sarıcalar ve ark., 2020)



Top Toplama Robotu

2.5. Şahin Gözü (Hawk-Eye)

Hawk-Eye, sporcuların itirazlarını değerlendirmek için kullanılan bir sistemdir. Tenis maçlarında, oyuncular hakemin yanlış bir karar verdiğini iddia edebilirler. Hakemler, diğer spor dallarının aksine, tenisçilerden gelen her itiraza dikkat etmek zorundadır. Baş hakem, oyunculardan bir itiraz geldiğinde oyunu durdurur ve topun aut ya da oyun alanında olup olmadığını incelemek için Hawk-Eye teknolojisini kullanır (Hawk-Eye, 2020). Bu teknoloji, tenis maçlarında uzun süredir kullanılmakta ve sporcuların haksızlık yaşaması durumunda olaya müdahale etmektedir. Diğer spor dallarında, hakemin kararına itiraz etmek oldukça zorken, teniste bu durum tam tersidir. Oyuncular, hakemin görmemesi veya yanlış bir karar vermesi halinde pozisyonu değerlendirmek için Hawk-Eye sisteminin devreye girmesini isteyebilirler. Hawk-Eye, tenis kortu çevresine yerleştirilmiş sekiz kameralı bir bilgisayar sistemidir. Her kamera, kendi açısında sahayı çekerek orijinal görüntüyü oluşturur. Set tekrarı yapıldığında, topun dışarı çıkıp çıkmadığı tamamen nesnel bir şekilde analiz edilebilir. Hawk-Eye, 3 mm'ye kadar hata payına sahip olup genellikle doğru sonuçlar sağlar. Bu teknoloji, daha çok popüler maç ve organizasyonlarda kullanılmaktadır. Hawk-Eye sistemine sahip kortlarda maç yapan tenisçilerin sınırsız itiraz hakkı bulunmamaktadır. Her oyuncu, her sette yalnızca üç itiraz hakkına sahiptir. Eğer oyuncunun itirazı haklı bulunursa, itiraz hakları düşmez. Ancak haksız bir itiraz durumunda, üç itiraz hakkı ikiye düşer. Masraflı bir teknoloji olması nedeniyle, bu sistem yalnızca belirli kortlarda kullanılmaktadır (Hawk-Eye, 2020).



Şahin Gözü (Hawk-Eye, 2020)

Kaynaklar

Alaeddinoğlu, V., & Kishalı, N. F. (2020). Teniste ergonomi ve teknolojinin tenis sporunun gelişimine etkisi. *Spor Bilimleri Alanında Güncel Araştırmalar* (ss. 47-78). İzmir: Duvar Yayınları.

Başyiğit, F. E. (2020). Fiziksel uygunluk. *Bilim ve Sağlık Açısından Vücut Geliştirme* (1. baskı, Bölüm 2, ss. 15-20). Ankara: Akademisyen Yayınevi.

Çimen, E. (2022). Sporda beceri öğrenimi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*, 131. İstanbul: Efe Akademi.

Farrow, D., & Maschette, W. (1997). The effects of contextual interference on children learning forehand tennis groundstrokes. *Journal of Human Movement Studies, 33*(2), 47-67.

Hawk-Eye. (2020). Hawk-Eye. https://www.hawkeyeinnovations.com/sports/tennis (Erişim Tarihi: 07 Ekim 2024).

Kara, A., & Arslan, F. M. (2018). Spor ayakkabı markalarına yönelik tüketici algılarının belirlenmesi. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 18*(36), 98-113.

Kocaoğlu, E., & Sarıca, Z. (tarih yok). Nanoteknoloji. http://www.slideshare.net/Habip-Taylan/nanoteknoloji-ve-spor-tenis-topu-raketi-golftopu-raketi-10673910 (Erişim Tarihi: 07 Ekim 2024).

Olağanüstü Kanıtlar. (2020). http://www.olaganustukanitlar.com/tenis-topunun-tarihi-aslinda-siyah-yada-beyaz-renkte-olan-tenis-toplari-1972-yilinda-neden-sariya-donustu/ (Erişim Tarihi: 07 Ekim 2024).

Özçelik, A. (2023). Teniste Eye Coach antrenmanlarının performansa etkisi. İzmir: Efe Akademi Yayınları.

Ratner, M., & Ratner, D. (2003). *Nanotechnology: A gentle introduction to the next big idea*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Sarıcalar, D., Çaybaşı, K. F., Öztürk, B., & Sezer, V. (2020). Development of an autonomous tennis ball retriever robot. *Muğla Journal of Science and Technology, 6*, 36-44. https://doi.org/10.22531/muglajsci.660496

Sarman, Ö. F., & Bulut, Ş. (2011). Spor alanında nanoteknoloji. http://www.slideshare.net/HabipTaylan/spor-alannda-nano-teknoloji-mer-afak (Erişim Tarihi: 07 Ekim 2024).

Sevilmiş, A., Erdoğan, A., Arı, A., Topuz, R., & Şirin, E. F. (2017). Maraton branşında ayakkabı seçimi ve özellikleri. *Spormetre Dergisi, 15*(4), 111-116.

Tenis Klinik. (2020). http://www.tenisklinik.com.tr/eski(26.02)/tenis-hakknda/tenis-hakknda-makaleler/tenis-topuyla-ilgili-herey.html (Erişim Tarihi: 07 Ekim 2024).

Tenis Sanatı. (2015). Modern tenis raketleri nasıl gelişti? https://tenissanati.blogspot.com/2015/03/Modern-Tenis-Raketleri-Nasil.html (Erişim Tarihi: 07 Ekim 2024).

Tennis Ball Dry. (2020). Tennis history. https://tennisballdryer.com/tennis-history (Erişim Tarihi: 07 Ekim 2024).

Tennis Theme. (2020). Tennis history. https://www.tennistheme.com/tennishistory.html (Erişim Tarihi: 07 Ekim 2024).

Türkiye Tenis Federasyonu. (2020). https://www.ttf.org.tr/images/dokumanlar/2020_TTF_TENiS_KURALLARi.pdf

Uluslararası Tenis Federasyonu. (2023). ITF onaylı tenis topları, sınıflandırılmış yüzeyler ve tanınan kortlar: Ürün ve test yöntemlerine rehber [PDF]. https://www.itftennis.com (Erişim Tarihi: 07 Ekim 2024).

Yılmaz, E. (2021). Genler ve sporcu genetiği. *Spor ve Bilim*. Ankara: Gece Kitaplığı.

https://www.ssportplus.com/blog/tenis-raket-ozellikleri-ve-farklari/ (Erişim Tarihi 04.10.2024)

https://tenis.market/wiki/tweener-racket (Erişim Tarihi 04.10.2024)

https://www.tenisshop.com/blog/icerik/tenis-ayakkabisi-secimi-nasil-yapilir (Erişim Tarihi 06.10.2024)



TARİHSEL SÜREÇ BOYUTUNDA TENİS OYUN KURALLARI FAHRİYE

Fahriye Esra Başyiğit Gönendi [1]

[1] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-2075-1157

GİRİŞ

Tenis, tarihsel süreç içerisinde hem oyunun yapısı hem de kuralları açısından büyük değişimlerden geçmiş bir spordur. İlk olarak Orta Çağ'da ellerle oynanan bir oyun olarak ortaya çıkan tenis, zamanla raket kullanımının yaygınlaşmasıyla modern haline evrilmiştir.

Oyunun temel kuralları 19. yüzyılın sonlarında şekillense de 20. yüzyıl boyunca hızla gelişen teknoloji, oyuncuların fiziksel gereksinimleri ve izleyici talepleri doğrultusunda bu kurallar sürekli olarak yenilenmiştir. Servis tekniklerinden puanlama sistemine, saha düzeninden teknolojik hakem yardımına kadar birçok alanda yaşanan bu değişiklikler, tenisin dinamik ve evrim geçiren bir spor dalı olmasını sağlamıştır.

Tenisin ilk dönemlerinde, küçük bir kese içine incir çekirdekleri doldurularak yapılan toplar kullanılıyordu. Başlangıçta elle oynanan bu oyun, zamanla eldivenle oynanmaya başladı ve ardından ahşap raketlerle topa vurularak oynanır hale geldi. Tenis ilk dönemlerde etrafı duvar ile çevrelenmiş bir alanda duvarlar kullanılarak oynanmaktaydı (Gillmeister,1998; Crego,2003; Yılmaz, 2024).

Ellerle oynamak bir süre sonra acıya neden olduğu için, zamanla el yerine çeşitli ekipmanlar kullanılmaya başlanmıştır. Önce tokaçlar ve tahtalar tercih edilmiş, daha sonra ise tellerle kaplı ve sapı olan kasnaklar geliştirilmiştir.

Bu bilgiden hareketle, günümüz tenis kurallarında belirtilen top, raket ve saha özelliklerinin tarihsel süreç boyunca değiştiğini söylemek mümkündür.

İlk dönemlerde tenis maçları, bir günün 24 saatlik döngüsünden ilham alınarak 24 oyundan oluşacak şekilde düzenlenmiştir. Zamanla bu sayı önce 12'ye, daha sonra 6 oyunlu 3 setlik bir format haline getirilmiştir. Puanlama sistemi ise bir saatin dörtte biri olan 15, 30, 40 ve 60 şeklinde belirlenmiştir, ancak 40'tan sonra "oyun" denmesi yaygın hale gelmiştir. 18. yüzyılın sonlarında bu puanlama sistemine yönelik değişiklikler tamamlanmış ve bugünkü halini almıştır (Koçak, 2024).

Standart ölçülerde top ve raket kullanılarak tenis oynanması, 1875 yılından itibaren başlamıştır. İlk çim korta sahip tenis kulübü ise 1872'de kurulmuştur. İngiltere'nin Wimbledon kentinde 1877 yılında düzenlenen ilk tenis şampiyonası, bugün hala en prestijli tenis turnuvası olarak kabul edilmektedir. Tenis sporuna standart kort ölçülerinin getirilmesi 1883 yılında gerçekleşmiş ve aynı yıl İngiltere ile Amerika arasında ilk uluslararası tenis karşılaşması yapılmıştır. Kadınların yer aldığı ilk tenis maçı ise 1884 yılında oynanmıştır (Şahin, 2005).

Günümüz tenis kuralları, 1890'larda İngiltere'de gerçekleştirilen turnuvalar sırasında şekillenmeye başlamıştır. Raket ve top gibi temel ekipmanların yanı sıra öteki malzemelerin gelişmesiyle beraber Wimbledon, Roland Garros, New York ve Sydney'de düzenlenen Grand Slam turnuvaları popüler hale gelmiştir. 1960'lı yıllarda, eski Wimbledon Şampiyonu Jack Kramer'in öncülüğünde Profesyonel Tenisçiler Birliği (ATP) kurulmuştur. Höhm'ün (Höhm, J. ve Klavora, 1987) belirttiği gibi, bu dönemden itibaren tenis oyununa dair kurallar resmileşmiş ve standartlaşmıştır. Günümüzde erkekler için geçerli olan tenis kuralları Association of Tennis Professionals (ATP) tarafından belirlenirken, kadınların karşılaşma kuralları ise Kadın Tenis Birliği (WTA) tarafından oluşturulmaktadır (Kermen, 2022).

1968'de "Açık Tenis Turnuvaları"nın başlamasıyla birlikte tenis önemli bir gelişim sürecine girmiş ve ATP de bu tarihten itibaren oyunun önemli bir parçası haline gelmiştir. O tarihe kadar, Grand Slam turnuvaları ve diğer ulusal şampiyonalar yalnızca amatör sporculara açıkken, 1968 sonrası bu durum değişmiştir. 1970 yılı itibarıyla ise dünya genelindeki turnuvalar, Grand Prix adı altında birleşik bir organizasyon şeklinde yapılandırılmıştır. 1972 yılında, Forest Hills'de düzenlenen Amerika Açık turnuvasının ilk haftasında, profesyonel tenisçilerin öncülüğünde Profesyonel Tenisçiler Birliği (ATP) kurulmuştur. Yeni göreve gelen icra direktörü Jack Kramer ve başkan Cliff Drysdale'in liderliğinde, ATP, tenis sporunu daha ileri bir seviyeye taşımayı amaçlayan bir vizyonla faaliyetlerine başlamıştır (Mutlu, 2021).

Tenis maçları genellikle 3 set (2 set kazanan galip gelir) veya 5 set (3 set kazanan galip gelir) üzerinden oynanır. Özel turnuvalar hariç, bir seti kazanmak için 6 oyun almak gerekir. Set sayılarının 6-6 berabere olduğu durumda, tie-break seti oynanır. Bu sistemde 7 puana ulaşan ve rakibine en az 2 puan fark atan oyuncu seti kazanmış olur (Tanır, 2024).

Resmi tenis müsabakalarına uygun kortlar dikdörtgen şeklindedir ve 23,77 metre uzunluğa sahiptir. Genişlik ise çiftler ve tekler maçları için farklılık gösterir; çiftlerde 10,97 metre, teklerde ise 8,23 metredir. Her iki kategoride de kortun uzunluğu aynı kalır. Kortu ortadan bölen fileyi tutan direklerin yüksekliği ise 1,07 metredir.

Tarihsel süreç içinde tenis oyun kuralları, sporun gelişimi ve yaygınlaşmasıyla birlikte sürekli evrim geçirmiştir. Başlangıçta basit ve standart olmayan kurallar zamanla netleşmiş ve oyunun her yönü detaylı şekilde tanımlanmıştır. Raket ve top gibi ekipmanların standartlaştırılması, kort ölçülerinin belirlenmesi ve puanlama sisteminin oluşturulması, tenis sporunun günümüzdeki modern formuna

ulaşmasını sağlamıştır. Bu süreçte, uluslararası organizasyonlar ve turnuvaların da katkısıyla kurallar daha da oturmuş, sporun evrensel bir dil haline gelmesine olanak tanımıştır. Bugün, tenis hem amatör hem de profesyonel düzeyde, net kurallar çerçevesinde oynanan köklü bir spor dalı olarak varlığını sürdürmektedir.

1. OYUN SKORU

Standart Oyun: Normal bir tenis oyununda, skor ilk olarak servisi atan oyuncunun puanı belirtilerek aşağıdaki şekilde duyurulur.

- Puansız: 0
- 1. Puan: 15
- 2. Puan: 30
- 3. Puan: 40
- 4. Puan: Oyun

Her iki oyuncu veya takım üçer puan almışsa skor eşitlenmiş demektir. Eşitlik sonrası bir puan alan oyuncu veya takım avantaj elde eder. Eğer aynı oyuncu veya takım bir sonraki puanı da kazanırsa, oyunun galibi olur. Skor tekrar eşitlenirse, iki puanı arka arkaya alan oyuncu veya takım oyunu kazanır.

Teniste puanlama sırasıyla 15, 30, 40 ve ardından oyun olarak ilerler. Eğer puan durumu 40-40 eşitlenirse, oyuncunun oyunu kazanabilmesi için arka arkaya 2 puan alması gerekmektedir. Çiftler maçlarında 40-40 beraberlik durumunda, servis karşılayan takım karar puanının hangi taraftan atılacağını belirler ve tek bir puanla oyun sonlandırılır (Tanır, 2024).

Tie-break oyunu

Tie-break oyununda puanlama 0, 1, 2, 3 … şeklinde ilerler. 7 puana ulaşan kişi veya takım, oyunu ve seti kazanır, ancak arada asgari iki puanlık fark olmalıdır. Gerektiğinde, bu iki puanlık fark sağlanana kadar tie-break seti oynanmaya devam eder.

Tie-break setine servis sırası olan oyuncu başlar. İlk servisi gerçekleştirdikten sonra servis sırası rakibe (çiftler maçında servisi atma sırası kimin üzerindeyse ona) geçer. Bu aşamadan itibaren her iki servisten sonra servis hakkı değişir. Çiftler maçında servis sıralaması tie-break tamamlanana kadar aynen devam eder.

Tie-break setine servis atışı ile başlayan takım/oyuncu, bir sonraki sette ilk oyuna ise servisi karşılayan şeklinde başlar.

2. SET SKORU

Bir seti puanlarken farklı yöntemler kullanılabilir ve bunların iki tanesi ana yöntem olarak kabul edilir. Turnuva öncesinde, avantaj seti mi yoksa tie-break seti mi uygulanacağı duyurulur. Ancak tie-break seti oynanacağı belirtilmişse, final setinin yoksa avantaj seti mi tie-break mi olacağı da önceden açıklanmalıdır.

Avantaj setinde, oyuncunun veya takımın seti kazanabilmesi için asgari iki oyun farkıyla öne geçmesi gereklidir. Bu fark oluşana kadar set devam eder.

Tie-break setinde, oyuncu veya takımın oyunu kazanabilmesi için en az iki oyun farkla önde olması gerekmektedir. Skor 6-6'ya ulaşırsa, tie-break devreye girer.

3. MAÇ SKORU

Maçlar, 3 set (oyuncu veya takımın bu setlerin ikisini kazanması gerekir) ya da 5 set (oyuncu veya takımın bu setlerin üçünü kazanması gerekir) formatında oynanır.

4. SERVİS KARŞILAYAN VE ATAN

Takımlar/Oyuncular filenin ayırdığı sahalarda karşılıklı olarak durular. Topu oyuna sokarak ilk puanı başlatan oyuncu servis atan oyuncudur. Gelen servisi karşılamak için hazır olan oyuncu ise servis karşılayan oyuncudur.

Durum 1: Maçlarda servis karşılayacak olan oyuncu korttaki çizgilerinin dış bölümünde konumlanabilir mi?

Karar: Evet konumlanabilir. Servis karşılayacak oyuncu sahanın kendi tarafında kalan alanında ister kortun iç kısmında isterse dış kısmında herhangi bir alanda ve tercih ettiği bir pozisyonda bekleyebilir.

5. SERVİS VE SAHA TERCİHİ

Tenis maçına başlamadan ısınmadan önce bir kura atışı yapılır. Bu kura atışında saha, servis atan veya servisi karşılayanın seçimi yapılır. Kurayı kazanan oyuncunun seçebileceği opsiyonları bulunmaktadır. Bunlar;

a) Maçın başlangıç oyununda servis atmayı ya da servis karşılamayı seçebilir. Böyle bir durumda rakip oyuncu sahayı seçme hakkına sahip olur.

b) Maçın başlangıç oyununda için sahayı seçebilir. Bu durumda ise rakip oyuncuya servis atma veya servis karşılama seçenekleri doğmaktadır.

c) Kurayı kazanan oyuncu bu seçimlerden hiç birini yapmayıp seçimi rakibinden yapma hakkına sahiptir.

Durum 1: Herhangi bir neden ile ısınma anında maç duraklattırılır ve oyuncular korttan ayırılırsa sahaya geri geldiklerinde tekrar bir seçimde bulunma hakkı sunulmakta mıdır?

Karar: Evet sunulur. Kurayı kazanan oyuncu veya takımda değişiklik olmaz ancak her iki taraf da seçimlerini değiştirme hakkına sahiptir.

7. SAHA SEÇİMİ

Tenis maçlarında her setin birinci, üçüncü, beşinci ve ardından gelen tüm tek sayılı oyunların sonunda oyuncular saha değişimi yapmaktadır. setin çift sayılı bir durumla bitmesi durumunda bir sonraki setin ilk oyunundan sonra yer değişimi gerçekleştirilir. Tie-break setinde ise tenisçiler her altı sayıda bir yer değişikliği yaparlar.

8. TOPUN OYUNDA OLMASI

Servis atıldıktan sonra puan sona erene kadar (hata veya net çağrısı yapılmadığı sürece) topun oyunda olduğu kabul edilmektedir.

9. TOPUN ÇİZGİYE DEĞMESİ

Çizgiye temas eden top, çizgilerin dış sınırlarından belirlendiği için oyun alanı içinde sayılır.

10. TOPUN DEMİRBAŞA DEĞMESİ

Bir tenis maçında top doğru alana düştükten sonra herhangi bir demirbaşa temas ederse, oyuncu (topa vuran) puan kazanır. Ancak, top sahaya temas etmeden önce herhangi bir demirbaşa temas ederse, oyuncu puan kaybeder.

11. SERVİS ATMA SIRASI

Standart oyun sonunda, servisi kullanan oyuncu bir sonraki oyunda servis karşılayan konumuna geçerken, servis karşılayan oyuncu ise sonraki oyunda servis atmaya geçer. Çiftler maçında, oyuna başlayacak takım hangi oyuncunun servis atacağını belirler. Benzer şekilde, bir sonraki oyunda rakip takım, o oyunda kimin servis atacağını belirler. İlk oyunda servis kullanan oyuncunun partneri üçüncü oyunda servis atarken, ikinci oyunda servis kullanan oyuncunun partneri ise dördüncü oyunda servis atar. Bu döngü, set tamamlanana kadar aynı şekilde devam eder.

12. ÇİFTLERDE SERVİS KARŞILAMA SIRASI

Oyun başlamadan önce servis karşılayacak takım ilk oyunda hangi oyuncunun servisi karşılayacağını belirler. Benzer şekilde, ikinci oyun öncesinde de servis

karşılayacak oyuncuyu seçerler. İlk puandaki servisi karşılayan oyuncunun takım arkadaşı, ikinci puandaki servisi de karşılamakla görevlidir. Bu sıralama, oyun ve set bitene kadar devam eder. Her iki oyuncu da servis karşılandıktan sonra topa vurma hakkına sahiptir.

Durum 1: Takım oyuncularından birisi, rakip takıma karşı bireysel olarak mücadele edebilir mi?

Karar: Edemez.

13. SERVİS

Servis atan oyuncu, servis atışına başlamadan önce arka çizginin gerisinde durmalı ve orta servis işareti ile kenar çizgilerin hayali uzantılarını geçmemelidir. Ayrıca, iki ayağının da yere temas ettiği rahat bir pozisyonda olmalıdır. Sonrasında, topu elinden serbest bırakıp yere düşmeden raketiyle vurarak servis atabilir. Eğer oyuncu paralimpik alanda katılıyorsa (tek kola sahipse), bu işlemi raketiyle gerçekleştirebilir. Topa raketle vurulduğu veya ıskalandığı anda servis vuruş hareketi sona erer.

14. SERVİS ATIŞI

Normal bir oyunda, servis atışını kullanacak oyuncu sahada olması gereken yarıdan servis vuruşunu yapar. Tenis oyuncusu, sağ taraftaki yarıdan başlayarak servis vuruşu yapar ve her bir puandan sonra taraf değiştirerek maçı sürdürür. Beraberlik durumunda sağdan, avantaj durumunda ise soldan servis kullanılır. Tie-break oyununda, ilk servis sağ yarıdan atılır. Oyuncu, her puandan sonra sahanın ilgili olan yarısından servis vuruşunu yapmaya devam eder. Servis atıldığında, karşılayan oyuncu topa vurmadan topun fileyi aşarak çaprazda bulunan servis bölümüne düşmesi gerekir.

15. AYAK HATASI

Oyuncu servis atışı esnasında, aşağıdaki bulunan durumlardan herhangi birsini gerçekleştirirse ayak hatası yapılmış sayılır:

a) Yürümek ya da koşmak suretiyle konumunu değiştirmek

b) Sahanın arkasında bulunan çizgiye sağ veya sol ayağıyla temas etmek

c) Kenardaki çizgilerin hayali uzantısını aşmak

d) Ortadaki servis işaretinin hayali uzantısına temas etmek

Durum 1: Herhangi bir tekler tenis müsabakasında, servis atan oyuncu arkadaki çizginin gerisinde, tekler kenar çizgisi ile çiftler kenar çizgisi arasındaki bölgeden servis atabilir mi?

Karar: Atamaz.

***Durum 2*:** Servis sırasında oyuncu, bir ayağını da yerden kaldırabilir veya zıplayarak servis atabilir mi?

Karar: Atabilir.

17. SERVİS HATASI

Aşağıdaki durumlardan biri meydana gelirse servis hatası oluşur:

a) 12, 13 ve 14. kurallara aykırı davranmak

b) Topa vuruş hareketi sırasında topu es geçmek

c) Servis atıldıktan sora topun, doğru alana düşmeden tekler sopasına, demirbaşlara veya filenin bağlı bulunduğu direğe temas etmesi

d) Servis atıldıktan sonra topun, servisi kullanan oyuncuya, takım arkadaşına ya da bu oyuncuların giydikleri veya üzerinde bulunan eşyalarla teması

Durum 1: Bir tenis maçında servisi kullanacak oyuncu topu havaya attıktan sonra vuruş yapmamıştır. Bu hata olarak değerlendirilir mi?

Karar: Hayır hata değildir. Oyuncu servisi atmak için topu yukarıya atar ve vurmaktan vazgeçip topu tekrar tutabilir veya yere düşmesine izin verebilir.

Durum 2: Çiftler file direği ve tekler sopası ile gerçekleştirilen bir tekler maçında, servis edilen top tekler sopasına çarparak doğru servis alanına düşmüştür. Bu bir hata mıdır?

Karar: Evet.

18. İKİNCİ SERVİS

Birinci servisi hatalı olan oyuncu (eğer servis yanlış taraftan atılmamışsa), vakit kaybetmeden ve sahanın aynı yarısından olacak şekilde ikinci servis vuruşunu yapabilir.

19. SERVİS ATMA ve KARŞILAMA ZAMANI

Servis karşılayacak oyuncu hazır olana kadar servis kullanan oyuncu servis vuruşunu gerçekleştiremez. Ancak, karşılayan oyuncunun servis atan oyuncunun hızına uyum sağlaması ve servis atan oyuncu hazır olduğunda karşılamak için hazır olması gerekmektedir. Servis kullanan oyuncu, karşılayıcının gelecek olan

servis atışını karşılamak için hazır bulunduğunu da görmelidir. Servis kullanan oyuncu, karşılan oyuncu hazır bulunmadan servisi kullanırsa; bu hata sayılmaz, servis vuruşu tekrarlanır.

20. SERVİS TEKRARI

a) Servis atılan top, fileye, orta banda veya file bandına çarparak doğru servis alanına düşerse veya bu noktalara çarptıktan sonra yere düşmeden önce rakibe, rakibin partnerine ya da bunların taşıdığı veya giydiği bir nesneye çarparsa, servis tekrarlanır.

b) Eğer karşılayacak oyuncu hazır olmadan servis atılmışsa, atılan servis tekrar edilir. Tekrar edilen serviste atılan servis dikkate alınmaz, ancak daha önce yapılan servis hatası geçerliliğini korur.

21. PUAN TEKRARI

Puan tekrarı anonsu yapıldığında (ikinci servisin tekrarı dışında) tüm puan yeniden oynanır.

Durum 1: Top oyundayken başka bir topun korta yuvarlanması nedeniyle puan tekrarı (Let) kararı verilmiştir, ancak oyuncu bir önceki serviste hata yapmıştır. Böyle bir olayda oyuncular birinci servisi mi yoksa ikinci servisi mi kullanacaktır?

Karar: Birinci servis. Bütün puan tekrarlanmak zorundadır.

22. OYUNCUNUN PUANI KAYBETMESİ

- Oyuncu, arka arkaya iki defa servis hatası yaparsa
- Oyuncu, topu iki defa sekmeden önce oyuna sokamazsa
- Oyuncunun geri gönderdiği top sahanın dış bölümüne düşerse veya yere değmeden saha dışındaki bir objeye çarparsa
- Tenis oyuncusunun oyuna dahil ettiği top, doğru alana temas etmeden önce herhangi bir demirbaşa temas ederse
- Oyuncu, top yere düşmeden servisi karşılarsa
- Oyuncu, kasıtlı olarak topu raketiyle taşırsa veya topa birden fazla kez dokunursa
- Top oyundayken, oyuncunun raketi (elinde olsun ya da olmasın), giysileri, taşıdığı herhangi bir nesne fileye, filenin bandına, orta banda, fileyi taşıyan tel veya kordona ya da rakibin sahasına temas ederse

- Top, fileyi geçmeden önce vurulursa
- Oyundaki top, oyuncuya veya oyuncunun giysilerine, taşıdığı (elinde tuttuğu raket hariç) bir nesneye temas ederse
- Oyundaki top, raket oyuncunun elinde değilken rakete değerse
- Top oyundayken oyuncu raketin yapısını veya özelliklerini değiştirirse
- Çiftler maçında, her iki oyuncu da topu geri çevirirken topa dokunursa

23. OYUNCUNUN PUANI KAZANMASI

Bir oyuncunun puan kazanabilmesi için bazı temel kurallar bulunmaktadır:

- Oyuncu, servis sırasında topu karşılayamazsa (servis alanına düşen topa müdahale edemezse)
- Topu rakip sahaya gönderdiğinde oyun alanının sınırları içinde tutmayı başaramazsa (çizgiler dahil)
- Topu rakip sahaya gönderemeyip fileye takılırsa
- Arka arkaya iki kez servisi rakibin servis alanına ulaştıramazsa
- Kendi sahasında topa iki kez müdahale ederse
- Vuruş sırasında fileye temas ederse

Bu durumlarda puan rakibine yazılır (http: 2).

KAYNAKLAR

Crego, (2003). The exercise motivation scale: Its multifaceted structure and construct validity. Journal of Applied Sport Psychology, 11, 97-115.

Gillmeister, H. (1998). Tennis: A Cultural History.

Höhm, J. Ve Klavora, P. (1987). Tennis: Technique, Tactics, Training: Play to Win The Czech Way. Sport Book Pub.

http:2; https://sportmen.barcin.com/enerjik-bir-aktivite-cocuklariniza-tenisi-sevdirin/ (Erişim Tarihi: 14.10.2024).

Kermen, O. (2002). Tenis Teknik ve Taktikteleri. (Ed. Billur Yarsuvat Yavuz), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Koçak, F. (2024). Tenisin Tarihi Gelişimi [Ders Notları].

Mutlu T. O. (2021). Tarihsel Süreçte Tenis Oyunu ve Kuralları. (Ed. Pero Duygu Dumangöz ve Şeniz Karagöz). Tüm Boyutlarıyla Tenis "Akademik Bakış" (s.1-39). Gazi Kitabevi: Ankara.

Şahin, H. (2005). Beden eğitimi ve spor sözlüğü. Morpa Kültür Yayınları.

Tanır, M.B. (2024). Tenis antrenörlerinin mesleki yeterlilik ve etik değerlere yatkınlık düzeyleri arasındaki ilişki (Yüksek Lisans Tezi).

Yılmaz, A. (2024). Veteran tenisçileri rekreasyonel tenise başlamaya motive eden faktörlerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi).



TENİSTE ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

Sedat Özcan [1]

[1] Süleyman Demirel Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE ORCID: 0000-0002-0428-3883

GİRİŞ

Tenis, tarihi boyunca sürekli değişim ve gelişim göstermiştir. Bilimin desteğiyle teknik, taktik ve oyun anlayışında kayda değer ilerlemeler sağlanmıştır. Ancak sporcuların performanslarını geliştirmek için becerilerin öğretimi ve antrenman süreçlerinin titizlikle analiz edilmesi gerekmektedir. Sporcuların kondisyonel, zihinsel, teknik ve taktik açıdan hangi seviyede olduklarının belirlenmesi, eksikliklerin tespit edilmesi ve başarısızlıkların nedenlerinin ortaya konulması büyük önem taşır. Bu doğrultuda, sporculara uygun antrenman programlarının hazırlanması sistematik ve detaylı bir analiz sürecini gerektirir (Kandaz, 2001). Sporda başarı, yani performans, anaerobik ve aerobik enerji tüketiminin yanı sıra hız, teknik gibi nöromüsküler fonksiyonlar ile taktiksel ve psikolojik faktörlere bağlıdır. Tenis sporunun süresi ve dinamik yapısı göz önüne alındığında; kuvvet, dayanıklılık, hız, çeviklik, esneklik, beceri ve koordinasyon gibi özelliklerin hepsine sahip olmanın zorunlu olduğu açıktır (Gelen, 2006). Başarılı bir tenis performansı sergileyebilmek için, tıpkı diğer spor dallarında olduğu gibi, tenis oyuncularının tüm motor beceri unsurlarını geliştirmeleri gerekmektedir. Koordinasyon, çeviklik, hız ve özellikle kuvvet kazanımı, oyuncuların eğitim sürecinde üzerinde durulması gereken en kritik unsurlar arasında yer alır. Basit tekniklerin bile doğru bir eğitimle performansı olumlu yönde etkileyebileceği göz önünde bulundurulduğunda, teniste performansı etkileyen birçok faktörün rol aldığı görülmektedir. Bu nedenle tenis yalnızca teknik ve taktik çalışmalardan ibaret değildir; antrenman planlaması, motor beceri ve teknik testler gibi çeşitli konuların da kapsamlı bir şekilde ele alınması gerekmektedir. Gerçekleştirilen vuruşların, genellikle vücudun alt bölgesinden başlayıp üst bölgesine doğru, yani bacaklardan gövdeye ve oradan kola, en sonunda da rakete uzanan bir hareket zinciri ile gerçekleştiği bilinmelidir. Her bir vuruşun etkili olabilmesi için bacaklardan, gövdeden ve koldan gelen kuvvetin uyum içinde kullanılması şarttır. Bir tenis oyuncusu maç sırasında yüzlerce vuruş yapar ve kas kuvvetinin sürdürülebilirliği, maçın ilerleyen bölümlerinde bile vuruş kalitesini korumasını sağlamaktadır. Birçok vuruş tekniğinde raketin hız kazanması ve topun yüksek hızla diğer korta gönderilmesinde gövdenin rolü büyüktür. Servis, forehand (el önü vuruş) ve backhand (el arkası vuruş) gibi vuruşlarda, bacak kas kuvvetinin etkin kullanımını sağlayan kuvvet antrenmanların, kuvvetin artışında ve gelişiminde önemli rol aldığı görülmektedir. Bu nedenle, tenis kortunda kullanılan kas gruplarını, oyuna uygun şekilde çalıştırmak ve hazır hale getirmek büyük önem arz etmektedir. Tenis sporunun en önemli gerekliliklerden biri olan kuvvetin, mutlaka sistemli şekilde antrene edilmesi gerekmektedir. Kuvvet artışı, fonksiyonel hedeflere ulaşmayı kolaylaştırırken atletik performansı da artırır. Birçok çalışmada,

yüksek hızda üretilen kas kuvvetinin etkili vuruşların ayrılmaz bir parçası olduğu ve bacaklar ile gövdeden doğru zamanda kollara aktarılması gerektiği vurgulanmalıdır.

Öğrenme

Öğrenme, bireyin deneyim, gözlem veya çalışma yoluyla bilgi, beceri, tutum veya davranışlarında kalıcı bir değişiklik yaşamasıdır. Öğrenme, sadece yeni bilgiler edinmekle sınırlı kalmaz; aynı zamanda mevcut bilgilerin geliştirilmesi, becerilerin uygulanması veya hataların fark edilip düzeltilmesini de içerir.

Öğrenme Sürecinin Temel Özellikleri

Kalıcı Değişiklik: Öğrenme, bireyin davranışlarında veya düşünce yapısında uzun süreli bir değişim sağlar.

Deneyim ve Etkileşim: Bilgiyi yalnızca okumak değil, uygulamak, gözlem yapmak ve başkalarıyla etkileşimde bulunmak öğrenmeyi güçlendirir ve daha sağlam hale getirir.

Motivasyon ve İstek: Kişinin öğrenme sürecine aktif katılımı ve içsel motivasyonu, öğrenmenin kalitesini artırır.

Geribildirim: Öğrenme, doğru ve yanlışların fark edilmesini ve buna göre düzeltmeler yapılmasını içerir.

Öğrenme Türleri

Bilişsel Öğrenme: Bilgi ve kavramların öğrenilmesi (örneğin, matematik veya dil bilgisi).

Duyuşsal (Duygusal) Öğrenme: Tutumlar ve değerlerin gelişimi (örneğin, empati geliştirmek).

Psikomotor Öğrenme: Fiziksel becerilerin öğrenilmesi (örneğin, bir enstrüman çalmak).

ÖZEL ÖĞRETİM YÖNTEMLERİ

Öğrencilerin farklı bireysel ihtiyaçlarına ve öğrenme hızlarına uygun eğitim sağlamak için geliştirilmiş yöntemlerdir. Bu yöntemler, özellikle öğrencilerin ilgi, yetenek, öğrenme güçlüğü veya engel durumlarına göre uyarlanır. Eğitimde bireyselleştirilmiş yaklaşımların benimsenmesi, her öğrencinin potansiyelini en üst düzeyde geliştirmeyi amaçlar. Aşağıda, yaygın özel öğretim yöntemleri ve uygulamaları sıralanmıştır:

1. Bireyselleştirilmiş Öğretim Yöntemi

- Her öğrencinin öğrenme hızı ve kapasitesine göre uyarlanmış bir öğretim planı hazırlanır.

- Öğrencilerin eksikliklerini tespit etmek ve gelişimlerini izlemek için sık sık değerlendirmeler yapılır.

- Örnek: Öğrencinin eksik kaldığı alanlarda ek çalışma materyalleri sağlanması.

2. Küçük Grup Öğretimi

- Öğrenciler, benzer seviyedeki arkadaşlarıyla küçük gruplar halinde çalışır.

- Grup çalışmaları hem öğrenmeyi pekiştirir hem de sosyal becerileri geliştirir.

- Örnek: Okuma güçlüğü çeken öğrenciler için kurulan küçük okuma grupları.

3. Akıllı ve Teknoloji Destekli Öğretim

- Eğitimde akıllı tahtalar, tabletler, öğrenme yönetim sistemleri ve eğitim yazılımları kullanılır.

- Teknoloji, bireysel öğrenme deneyimlerini zenginleştirmek ve öğrenci performansını izlemek için etkili bir araçtır.

- Örnek: Görsel içeriklerle desteklenen dijital öğrenme uygulamaları.

4. iş birlikli Öğrenme Yöntemi

- Öğrenciler, grup içinde birlikte çalışarak birbirlerinden öğrenir.

- iş birlikli öğrenme, ekip ruhunu ve problem çözme becerilerini geliştirir.

- Örnek: Grup projeleri veya ortak etkinlikler.

5. Tam Öğrenme Yöntemi

- Tüm öğrencilerin belirlenen hedeflere ulaşması amaçlanır; öğrenme eksiklikleri olan öğrencilere ek destek sağlanır.

- Değerlendirmelerle öğrenme eksiklikleri tespit edilir ve gerekli telafi çalışmaları yapılır.

- Örnek: Her öğrenciye ek alıştırmalarla temel konuların iyice pekiştirilmesi.

6. Oyun Temelli Öğrenme

- Öğrencilerin dikkatini ve motivasyonunu artırmak için oyunlardan yararlanılır.

- Özellikle küçük yaş gruplarında etkili bir yöntemdir ve öğrenmeyi eğlenceli hale getirir.

- Örnek: Matematik kavramlarını pekiştirmek için eğitsel oyunlar.

7. Yapılandırmacı Yaklaşım

- Öğrencilerin, bilgiyi aktif bir şekilde keşfetmeleri ve deneyimlemeleri sağlanır.

- Öğrenme süreci, öğrencinin kendi deneyimleri ve önceki bilgileri üzerine inşa edilir.

- Örnek: Öğrencilerin gerçek yaşam problemlerini çözmek için projeler geliştirmesi.

8. Proje Tabanlı Öğrenme

- Öğrenciler, uzun vadeli projeler üzerinde çalışarak bilgiyi uygulamalı olarak öğrenir.

- Araştırma, problem çözme ve sunum becerilerini geliştirmeye odaklanır.

- Örnek: Çevre bilinci geliştirmek için geri dönüşüm projeleri hazırlamak gibi.

9. Rehberli Öğretim Yöntemi

- Öğretmen, öğrenciyi bireysel olarak destekleyerek gelişimini izler ve yönlendirir.

- Özellikle özel eğitime ihtiyaç duyan öğrenciler için etkilidir.

- Örnek: Öğrencinin bireysel hedeflerine yönelik mentorluk ve geri bildirim sağlanması.

10. Ayrıştırılmış (Farklılaştırılmış) Eğitim

- Farklı seviyedeki öğrencilerin ihtiyaçlarına göre içerik, süreç veya değerlendirme yöntemleri farklılaştırılır.

- Bu yöntem, aynı sınıfta farklı öğrenme düzeylerine sahip öğrencilerin başarılı olmasını sağlar.

- Örnek: Üst düzey öğrenciler için daha zorlayıcı ödevler, diğerleri için temel becerileri geliştirmeye yönelik alıştırmalar.

Bu özel öğretim yöntemleri, öğrencilerin bireysel farklılıklarına uygun çözümler sunarak, eğitimde eşitlik ve fırsat eşitliği sağlamayı amaçlar. Her yöntemin uygulanması, öğrencinin gelişim sürecine ve öğretmenin pedagojik tercihlerine göre değişiklik gösterebilir.

MOTOR ÖĞRENME

Motor öğrenme, bir bireyin hareket becerilerini kazanma, geliştirme ve bu becerileri zamanla pekiştirme sürecidir. Bu öğrenme süreci hem yeni bir hareketin öğrenilmesini hem de mevcut becerilerin iyileştirilmesini içerir. Motor öğrenme, becerinin yalnızca fiziksel pratiğe dayanmadığını aynı zamanda algısal, bilişsel ve nörofizyolojik süreçlerin etkileşimiyle gerçekleştiğini ifade eder.

MOTOR ÖĞRENME SÜRECİ NASIL GERÇEKLEŞİR

Motor öğrenme, genellikle üç ana aşamada gerçekleşir:

1.Bilişsel Aşama (Kognitif Düzey)

- Öğrenci veya sporcu, hareketin nasıl yapıldığını anlamaya çalışır.

- Hareketi deneme-yanılma yoluyla keşfetmeye çalışır ve sık sık hatalar yapar.

- Zihinsel odaklanma ve rehberliğe ihtiyaç duyulur.

- Örneğin, bir tenis oyuncusu ilk kez servis atarken doğru hareketi anlamaya ve uygulamaya çalışır.

2. Motor Aşama (Koordinatif Düzey)

- Hareketler giderek daha akıcı ve otomatik hale gelir.

- Sporcu, geri bildirim alarak hatalarını azaltır ve performansını iyileştirir.

- Pratik arttıkça, hareketlerin doğruluğu ve hızı gelişir.

- Bu aşamada dikkat, hareketin ayrıntılarına değil, daha genel düzeltmelere kayar.

3. Otonom Aşama (Otomatikleşme Düzeyi)

- Hareket tamamen otomatik hale gelir; sporcu artık bilinçli olarak düşünmeden hareketi gerçekleştirebilir.

- Performans yüksek düzeye ulaşır ve oyun içi değişikliklere hızlı uyum sağlanır.

- Örneğin, deneyimli bir tenisçi servis atarken tekniği düşünmek yerine tamamen oyun stratejisine odaklanabilir.

MOTOR ÖĞRENMEYİ ETKİLEYEN FAKTÖRLER

Pratik ve Tekrar: Sürekli tekrar, sinir sistemi ve kaslar arasında daha güçlü bağlantılar oluşturur.

Geri Bildirim: Antrenörlerden veya kendi gözlemlerinden alınan geri bildirim, hataların düzeltilmesini sağlar.

Motivasyon: Yüksek motivasyon, öğrenme sürecini hızlandırır ve becerilerin kalıcılığını artırır.

Bilişsel Faktörler: Hareketin anlaşılması ve stratejik düşünme, motor öğrenmeyi destekler.

Fiziksel Uygunluk: Kuvvet, esneklik ve dayanıklılık gibi fiziksel özellikler, beceri kazanımını doğrudan etkiler.

Motor öğrenme, zamanla pratiğin ve doğru yönlendirmelerin birikimiyle gelişir. Sporcuların performanslarını sürdürülebilir şekilde artırabilmeleri için öğrenme sürecinin her aşamasında uygun planlamaya ve geri bildirime ihtiyaçları vardır.

TENİSTE ÖĞRENME

Tenis öğrenmek hem fiziksel hem de zihinsel becerileri geliştirmenin yanı sıra kendine öz güven ve sosyal bir statü kazandıran eğlenceli ve faydalı bir süreçtir. Tenis öğrenmeye başlamak için izlenilmesi gereken adımlar şöyledir;

TENİSTE GELENEKSEL ÖĞRETİM YÖNTEMİ

Teniste geleneksel öğretim yöntemi, belirli tekniklerin ve becerilerin doğrudan öğretmen merkezli bir yaklaşımla sporcuya aktarıldığı bir eğitim modelidir. Bu yöntemde antrenör ya da öğretmen, oyunculara nasıl hareket edeceklerini hareketin detaylarını, hangi teknikleri uygulayacaklarını ve vuruşları hangi hareket zinciriyle nasıl yapacaklarını açık bir şekilde gösterir ve talimatlar verir. Öğrenciler ise bu talimatları tekrarlayarak öğrenir.

Geleneksel Öğretim Yönteminin Özellikleri

1. Öğretmen ve Antrenör Merkezli Yaklaşım

-Antrenör, bilgi ve deneyimlerini sporculara aktarır; sporcular ise yönlendirmelere uyarak öğrenmeyi gerçekleştirir.

-Temel tekniklerin öğretiminde öğretmen tarafından teknik vuruşların nasıl gerçekleştirileceği konusunda (forehand, backhand, servis gibi) ayrıntılı açıklamalarda bulunur.

2. Tekrar ve Alıştırmaya Dayalı Öğrenme

- Öğrenciler, belirli hareketleri defalarca tekrar ederek becerilerini geliştirir ve refleks haline dönüştürür.

- Örneğin, bir öğrenci sürekli olarak servis atışı yaparak servis atma becerisini pekiştirmiş olur.

3. Adım Adım Öğretim

- Vuruş teknikleri ya da oyun becerileri küçük parçalara ayrılarak öğretilir.

- Önce raketi doğru tutma gibi basit beceriler, ardından vuruş ve oyun stratejileri öğretilir.

4. Hata Düzeltmeye Odaklanma

- Antrenör, oyuncuların hatalarını gözlemleyerek anında geri bildirim verir.

- Hatalı vuruş ya da oyunun akışını bozan durumlarda çalışmayı durdurup sporcu ya da oyuncuya geri bildirimlerde bulunulmalı.

- Örneğin, oyuncunun yanlış ayak pozisyonu düzeltildiğinde ya da adım mesafesi gibi durumlarda düzeltme yapıldığında vuruşun kalitesi artırılır.

5. Bireysel Performanstan Çok Doğru Teknik Üzerine Yoğunlaşma

- Geleneksel yöntemde, tekniklerin doğru uygulanması performanstan daha öncelikli görülür.

- Maç stratejileri gibi kriterler oyuncunun temel teknikleri öğrenmesinden sonra ele alınır.

6. Belirli Bir Sıra ve Program

- Eğitim planı önceden belirlenir ve öğrenciler bu plana göre eğitilir.

- Önce temel vuruşlar öğretilir, ardından oyun kuralları ve stratejilere geçilir.

Avantajları

- Temel tekniklerin doğru bir şekilde öğrenilmesini sağlar.

- Öğrencilerin disiplinli bir şekilde antrenman yapmasına olanak tanır.

- Hata düzeltmeye ve mekanik becerilerin gelişimine odaklanır.

Dezavantajları

- Yaratıcılığı ve oyun içinde anlık karar verme becerilerini geliştirmekte yetersiz kalabilir.

- Oyuncuların oyun esnasında kendiliğinden çözüm üretme becerilerini sınırlar.

- Oyun temelli eğitime göre daha az eğlenceli olabilir, bu da motivasyonu olumsuz etkileyebilir.

Geleneksel yöntem, özellikle tenis sporuna yeni başlayanlar için tenis temelini oluşturmak açısından etkili olsa da günümüzde bu yöntemin eksiklerini tamamlamak için **oyun temelli öğrenme** gibi daha modern yaklaşımlar da antrenörler tarafından kullanılmaktadır. Bu sayede teknik beceriler kazanılırken öğrencilerin oyuna olan ilgisi ve motivasyonu da artırılmış olur.

GELENEKSEL ÖĞRETİM YÖNTEMİYLE VURUŞ EĞİTİMİ

Vuruş tekniğinin adım adım öğretilmesine dayanır. Bu yöntemde antrenör, oyuncuya hareketi doğru şekilde gösterir, her aşamada talimatlar verir ve hataları düzelterek vuurş becerinin gelişmesini sağlar. Aşağıda, geleneksel yöntemde vuruş tekniklerinin nasıl öğretileceğine dair bir örnek sunulmuştur.

1. Hazırlık Aşaması: Başlangıç Pozisyonu

- Antrenör, öğrenciden raketi örneğin doğru bir forehand tutuşuyla (genellikle Eastern veya Semi-Western grip) kavramasını ister ve uygulatır.

- Ayaklar omuz genişliğinde açık olmalıdır. Vücudun ağırlığı dengeli bir şekilde iki ayağa dağıtılır ve ağırlık merkezi biraz öne doğrudur.

- Öğrenciye topa vurmadan önce dizlerin hafif bükülmesi ve vücudun rahat tutulması gerektiği hatırlatılır.

Geri Bildirimi ise:

- Yanlış raket tutuşu varsa düzeltilir.

- Öğrencinin ayak pozisyonu ve duruşu kontrol edilir.

- Vuruş ritüellerine uyulup uyulmadığı kontrol edilir (Raketin geri alınış fazından başlayıp bitişine kadar olan kısımda olan aksamalar varsa düzeltmeler yapılır.

2. Yana Dönüş (Hareketin Başlangıcı)

- Antrenör, öğrenciden topu beklerken raketi hızlıca geriye almasını ve vücudunu topa doğru döndürmesini ister.

- Omuzlar ve kalça döndürülerek raketin geriye alınması desteklenir.

- Ağırlık, arkadaki bacağa aktarılır (örneğin, sağ elle oynayan biri için sağ bacak).

Geri Bildirimi ise:

- Raketini zamanında geriye al.

- Omuzlarını ve kalçanı yana döndürmeyi unutma.

- Topu arada yakala ve raket başını aşağıya al.

3. Vuruş Aşaması

- Öğrenci ya da sporcu, gelen topa vurmadan hemen önce ağırlığını arkadan bacağından ön bacağına (örneğin sağ bacaktan sol bacağa) aktarır.

- Topla temas noktası, ön ayak hizasında, önde olmalıdır.

- Raketle aşağıdan yukarıya doğru bir hareketle topa vurulur, böylece topa spin kazandırılır.

Geri Bildirim ise:

- Temas noktasını erken yakala.

- Ağırlığını öne doğru aktarırken dengeni koru.

- Raketin başını topun altında kalsın.

- Raketin başı topa vurduktan sonra topu takip etsin.

4. Takip ve Bitiriş

- Vuruştan sonra raket, omuz hizasını geçecek şekilde hareketi tamamlar.

- Vücut, doğal olarak topun yönüne doğru döner.

- Vuruş sonrasında doğru ve hedefte kalan bir vuruş olması için raket, sporcunun başı ve dirsek topun yönüyle aynı hizada olmalı yani bütün unsurlar hedefte kalmalı.

- Ağırlık, tamamen ön ayağa aktarılmış ve vuruş bitirilmiş olmalı.

Geri Bildirim ise:

- Raketini serbest bırak, vuruşu doğal bir şekilde bitir.

- Vuruş sonrası dengen sağlam olsun.

5. Pratik ve Tekrar

- Öğrenci, aynı hareketi birçok kez tekrar ederek otomatik hale getirir.

- Antrenör, yapılan her tekrarda hataları düzeltir ve doğru uygulamaları pekiştirir.

Geri Bildirim ise:

- Mükemmel! Aynı vuruşu bu akıcılıkla tekrarla.

- Daha iyisini yapabilirsin.

- Zamanlamaya dikkat et, topa erken veya geç vurma

Geleneksel Yöntemin Avantajı ve Dezavantajı

Avantaj: hangi vuruş tekniği gerçekleştirilecekse ayrıntıları net bir şekilde öğretilir, sporcu doğru bir temel kazanır.

Dezavantaj: Oyuncu, sadece tekrar odaklı bir öğrenme sürecinde oyun içinde anlık karar verme becerisini yeterince geliştiremeyebilir.

Bu şekilde, geleneksel öğretim yöntemiyle öğrencilerin ya da sporcuların temel vuruşları hem doğru teknikle öğretilir hem de tekrarla pekiştirilir. Ancak, yöntemin eksiklerini tamamlamak için daha sonra oyun temelli alıştırmalar yapılması da öğretmen ya da antrenörlere tavsiye edilir.

FARKLILAŞTIRILMIŞ ÖĞRETİM YÖNTEMİ

Öğrencilerin bireysel farklılıklarını dikkate alarak içerik, süreç, ürün ve öğrenme ortamını onların ihtiyaçlarına uygun biçimde uyarlamayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu yöntemde öğrencilerin öğrenme stilleri, ilgi alanları, Hazır bulunuşluk düzeyleri ve öğrenme hızları göz önüne alınarak, her bireyin potansiyelini en üst düzeyde kullanması sağlanır. Aynı sınıf içerisinde farklı seviyelere yönelik etkinlikler sunularak öğrencilerin gelişimi desteklenir.

Farklılaştırılmış Öğretim Yönteminin Temel Bileşenleri

1.İçeriğin Uyarlanması

- Aynı konu farklı öğrencilere, bireysel ihtiyaçlarına uygun şekilde farklı kaynaklarla sunulur.

- Örneğin, bazı öğrenciler metin okurken, bazılarına video veya görsellerle destek verilerek öğrenme kolaylaştırılabilir.

2. Sürecin Uyarlanması

- Bilginin işlenişi öğrencilerin öğrenme tarzlarına göre farklı yollarla düzenlenir.

- Kimileri bireysel çalışmalara yönlendirilirken, bazı öğrenciler grup etkinliklerinde daha başarılı olabilir.

3. Ürünün Uyarlanması

- Öğrencilerin öğrenmelerini sergileme biçimleri çeşitlendirilir.

- Bir öğrenci öğrendiklerini proje ile sunarken, bir diğeri rapor yazabilir veya sunum yaparak bilgilerini aktarabilir.

4. Öğrenme Ortamının Uyarlanması

- Öğrenme ortamı öğrencilerin ihtiyacına göre şekillendirilir.

- Bazı öğrenciler için sessiz ve bireysel çalışma alanları sağlanırken, diğerleri grup etkinlikleri için uygun ortamda çalışabilir.

Farklılaştırılmış Öğretim Uygulama Yöntemleri

Hazır bulunuşluk Düzeyine Göre Uyarlama:

Öğrencilerin bilgi ve beceri seviyelerine uygun etkinlikler hazırlanır. Temel seviyede olan öğrencilere daha sade alıştırmalar sunulurken, ileri seviyedekilere daha karmaşık görevler verilir.

İlgi Alanlarına Göre Uyarlama:

Öğrencilerin ilgilerini çeken konulara yönelik içerikler hazırlanır. Örneğin, bir öğrenci matematiği sporla ilişkilendirirken, bir diğeri sanatsal konularla bağlantı kurarak daha etkili öğrenebilir.

Öğrenme Stiline Göre Uyarlama:

Öğrenme stillerine uygun materyaller hazırlanır. Görsel öğrenenlere grafikler sunulurken, işitsel öğrenenlere ses kayıtları veya podcastler verilebilir. Kinestetik öğrenenler için ise hareket içeren etkinlikler tercih edilir.

Farklılaştırılmış Öğretimin Avantajları

- Öğrenciler kendi hızlarına ve öğrenme kapasitelerine göre gelişir.

- İlgi alanları ve yetenekleri desteklenen öğrencilerin motivasyonu artar.

- Farklı ihtiyaçlara uygun öğretim yöntemleri sayesinde başarı düzeyi artar.

Farklılaştırılmış Öğrenimin Dezavantajları

- Öğretmenin planlama ve uygulama süreci yoğun ve zaman alıcı olabilir.

- Kalabalık sınıflarda her öğrencinin ihtiyaçlarına göre içerik ve yöntem belirlemek zor olabilir.

- Süreç doğru yönetilmezse bazı öğrenciler ihtiyaç duydukları desteği alamayabilir.

TENİSTE FARKLILAŞTIRILMIŞ ÖĞRETİM

Bir tenis dersinde, öğrencilerin seviyelerine göre farklı etkinlikler planlanabilir:

- Yeni başlayanlar, forehand ve backhand gibi temel vuruş tekniklerini öğrenirken,

- Orta seviyedeki oyuncular, spinli vuruşlar yapmaya odaklanır,

- İleri seviyedekiler ise maç içi stratejiler ve rakip ve oyun analizi üzerinde çalışır.

Ayrıca, bireysel çalışmayı seven oyunculara kişisel antrenman fırsatları sunulurken, takım çalışmasına yatkın olanlara çiftler maçı yaptırılabilir.

Sonuç olarak Farklılaştırılmış öğretim yöntemi, öğrencilerin bireysel farklılıklarını dikkate alarak öğrenme süreçlerini daha etkili ve verimli hale getirir. Bu yöntem, öğrencilerin sadece bilgi edinmelerini değil, aynı zamanda kendi öğrenme süreçlerinin sorumluluğunu üstlenmelerini teşvik eder. Böylece her öğrenciye ihtiyaç duyduğu destek sağlanarak bireysel gelişim ve başarı artırılır.

TENİSTE FARKLILAŞTIRILMIŞ ÖĞRETİM YÖNTEMİYLE TEMEL VURUŞLARIN ÖĞRETİLMESİ

Farklılaştırılmış öğretim yöntemi, tenis eğitimini her öğrencinin ihtiyaç ve gelişim düzeyine göre uyarlayan bir yaklaşım modelidir. Bu yöntemde, oyuncuların hazır bulunuşluk seviyeleri, öğrenme stilleri, ilgi alanları ve gelişim hızları dikkate alınır. Amaç, her oyuncunun maksimum potansiyeline ulaşması için uygun içerikler, etkinlikler ve öğretim stratejileri sunarak, tenis becerilerini etkili bir şekilde geliştirmektir.

Farklılaştırılmış Öğretimle Tenis Vuruşlarının Öğretilmesi

1. Hazır bulunuşluk Seviyesine Göre Uyarlama:

Başlangıç Seviyesi: Temel forehand ve backhand vuruşları öğretilir. Oyuncular, yavaş tempolu toplarla doğru duruş ve tutuş tekniklerini çalışır.

Orta Seviye: Spin vuruşlarına odaklanarak, oyuncuların farklı yönlerden gelen topları karşılamaları sağlanır.

İleri Seviye: Hızlı oyun temposunda doğru strateji kullanımı ve topa isabet çalışmaları yapılır. Oyuncular uzun rallilerde istikrarlı kalmayı öğrenir.

2. Öğrenme Stiline Göre Uyarlama:

Görsel Öğrenenler: Tekniklerin öğretilmesi için videolar, hareket analizleri ve görsel materyaller kullanılır.

İşitsel Öğrenenler: Antrenör, vuruş sırasında sesli yönergeler ve açıklamalar yapar. Öğrenciler sözel geri bildirimlerle öğrenir.

Kinestetik Öğrenenler: Oyuncuların hareketi deneyimleyerek öğrenmesi sağlanır. Daha çok pratik yaparak ve sahada tekrar ederek becerilerini geliştirirler.

3. İlgi Alanlarına Göre Uyarlama:

- Öğrencinin ilgisini çeken bir profesyonel tenisçinin oyun tarzına odaklanılabilir. Örneğin, öğrenci favori sporcusunun forehand vuruşunu model alarak bu tekniği çalışabilir.

4. Öğretim Sürecinin Uyarlanması:

Bireysel Çalışmalar: Oyuncular, kişisel antrenmanlarla tekniklerini geliştirir.

Grup Çalışmaları: Çiftler halinde veya küçük gruplar içinde oyun pratiği yaparak iş birliği içinde öğrenirler.

Zorluk seviyeleri: her oyuncunun gelişim hızına göre ayarlanır. Daha ileri düzeydekiler karmaşık senaryolar üzerinde çalışırken, yeni başlayanlar temel becerileri pekiştirir.

Örnek bir Ders Planı: Forehand ve Backhand Öğretimi

1. Isınma:

Tüm seviyelerdeki oyuncular dinamik ısınma yapar ve yavaş tempoda top karşılamalarıyla ısınır.

2. Temel Vuruş Çalışmaları:

- Başlangıç Seviyesi:

Doğru raket tutuşu, ayak pozisyonu ve forehand-backhand temel vuruşları üzerinde çalışılır. Antrenör, yavaş hızda toplar atarak oyuncuların formunu gözlemler.

- Orta Seviye:

Oyuncular, vuruşlara spin kazandırmaya çalışır ve farklı açılardan gelen topları karşılar.

- İleri Seviye:

Yüksek hızda top değişimlerine odaklanılarak, oyuncuların oyun stratejisi geliştirmesi sağlanır.

3. Gruplar Halinde Çalışma:

Her grup kendi seviyesine uygun çalışmalara yönlendirilir. Başlangıç seviyesindekiler temel teknikleri pekiştirirken, ileri seviye oyuncular taktik geliştirme ve hızlı tempolu oyun çalışmaları yapar.

4. Bireysel ve Çiftler Maçları:

Oyuncular, öğrendiklerini bireysel veya çiftler halinde oynayarak uygular. Antrenör, gözlem yaparak her oyuncuya geri bildirim verir ve gelişim alanlarını belirler.

5. Değerlendirme ve Geri Bildirim:

Antrenör, her oyuncunun bireysel gelişimini değerlendirir. Oyuncuların güçlü yönleri vurgulanır ve gelişim alanları için öneriler sunulur.

Sonuç olarak Farklılaştırılmış öğretim yöntemi, tenis eğitiminde her oyuncunun bireysel ihtiyaçlarına uygun esnek bir öğrenme ortamı sunar. Öğrenciler, seviye ve öğrenme tarzlarına göre çalıştıkları için motivasyonları artar ve teknik becerileri daha hızlı gelişir. Ayrıca, öğrenciler yalnızca beceri edinmekle kalmaz, aynı zamanda kendi öğrenme süreçlerinin sorumluluğunu da üstlenir. Bu yaklaşım, tenis sporunda daha etkili ve sürdürülebilir bir performans gelişimi sağlar.

Teniste Modern Öğretim Yöntemi ile Temel Vuruşların Öğretimi

Modern öğretim yöntemleri, öğrenci odaklı ve aktif katılımı esas alan bir öğrenme yaklaşımına dayanır. Bu yöntemler, öğrencilerin öğrenme sürecine doğrudan dahil olmalarını ve uygulamalı öğrenme olanaklarıyla becerilerini geliştirmelerini hedefler. Teniste modern öğretim yöntemleriyle yapılan temel vuruş eğitimi, öğrencilerin oyunun akışını ve dinamiklerini deneyimleyerek kavramalarını sağlar. Bu öğrenme biçimi, yalnızca teknik becerileri geliştirmekle kalmaz; aynı zamanda öğrencilerin stratejik düşünme ve karar verme becerilerini de destekler. Modern öğretim yönteminde şu yaklaşımlar izlenmeli

1.Oyun Tabanlı Öğrenme Yaklaşımı:

Öğrenciler, gerçek maçlarda karşılaşabilecekleri durumları simüle eden kısa oyunlar aracılığıyla forehand ve backhand gibi temel vuruş tekniklerini öğrenir.

Örnek: Belirli bir bölgeye topu isabet ettirme amaçlı mini oyunlar oynanır; böylece öğrenciler, sadece teknik değil, aynı zamanda vuruş stratejilerini de geliştirir.

2.Problem Çözme Odaklı Öğrenme:

Öğrencilere farklı oyun senaryoları sunulur ve her durumda uygun vuruş tekniklerini seçmeleri istenir, bu sayede kendi çözümlerini üretebilirler.

Örnek: "Top hızlı gelirse nasıl tepki verilmeli?" gibi sorularla öğrencilerin çözüm üretmesi sağlanır.

3.Kendi Kendini Değerlendirme ve Geri Bildirim:

Modern öğretimde öğrenciler, kendi performanslarını gözden geçirerek geliştirecekleri alanları belirler. Bu süreçte antrenör, rehberlik sağlar ve gerektiğinde yönlendirir.

Örnek: Öğrenciler, vuruş tekniklerini videodan izleyerek duruş, ayak pozisyonu veya vuruş açısını analiz eder.

4. Aktif Katılım ve Anlık Geri Bildirim:

Öğrenciler, gerçek oyun ortamında aktif olarak teknikleri denerken antrenörün gerçek zamanlı geri bildirimleriyle doğru form ve teknikleri öğrenir.

Örnek: Forehand çalışması sırasında antrenör, vuruş açısı ve gücüne yönelik anlık geri bildirimler vererek öğrencinin uygulama esnasında hatalarını fark etmesini sağlar.

5.Beceri ile Strateji Arasındaki Bağlantıyı Kurma:

Modern öğretimde, teknik beceriler stratejik düşünmeyle bütünleştirilir, bu da öğrencilerin oyunu daha kapsamlı anlamalarını sağlar.

Örnek: Forehand vuruşunu çalışırken, bu vuruşun hangi durumlarda kullanılması gerektiği de öğretilir.

Örnek Ders Planı: Forehand ve Backhand Vuruşlarının Modern Yöntemle Öğretimi

1.Isınma ve Koordinasyon Çalışmaları:

Hafif top karşılamaları ve kort içinde hareket çalışmaları ile öğrencilerin ısınması sağlanır.

2.Senaryolarla Desteklenen Vuruş Çalışmaları:

- Forehand ve Backhand Vuruşları: Öğrenciler, hedefe topu isabet ettirme odaklı mini oyunlarla temel vuruşlarını geliştirir.

- Simüle Edilmiş Oyun Durumları: Antrenör, oyunculara çapraz veya paralel forehand vuruş yapmalarını gerektiren senaryolar sunarak gerçek maç deneyimi kazandırır.

3.Grup Çalışmaları ve Strateji Geliştirme:

Öğrenciler, çiftler halinde oynayarak birbirlerinin vuruşlarına karşı hızlı tepki ve doğru teknik geliştirme becerilerini pekiştirir.

4.Öz Değerlendirme ve Antrenör Geri Bildirimi:

Ders sonunda öğrenciler, yaptıkları vuruşları değerlendirir ve antrenör, her birine güçlü ve gelişime açık yönleriyle ilgili bireysel geri bildirim sağlar.

Sonuç:

Modern öğretim yöntemi ile temel vuruşları öğrenen öğrenciler, yalnızca teknik becerilerini değil, aynı zamanda oyun stratejilerini de geliştirme fırsatı bulur. Bu yöntem, özgüven kazanmalarına ve karar verme becerilerinin güçlenmesine katkı sağlar. Böylece oyuncular, tenis vuruşlarını öğrenirken oyun içi farkındalıklarını ve stratejik düşünme becerilerini de geliştirmiş olur.

KAYNAKLAR

Gelen E, Saygın Ö, Karahan M, Karacabey (2006). K. 1. ve 2. ligdeki tenisçilerin fiziksel uygunluk özelliklerinin karşılaştırılması, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi, 20(2): 119-127.

Kandaz N. (2000). wimbledon tenis turnuvası erkekler yarı final ve final maçlarında atılan servislerin istatistikî analizi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya,



TENİSTE TEMEL TEKNİK ÖĞRETİMİ

Sinan Gökbel [1] ***& Berat Koçyiğit*** [2]

[1] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE ORCID: 0000-0002-9343-4881
[2] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE ORCID: 0000-0002-0853-204X

GİRİŞ

Tenis spor branşında birçok öğrenme ve farklı vuruş stilleri, bireyler açısından kafa karıştırıcı olabilmektedir (Dumangöz, 2021). Bu bölümde tenise özgü temel teknik eğitiminin öğretimi ve basamakları tüm boyutları ile ele alınacaktır.

Raket Tutma ve Top Sektirme

Raket Tutma; Tenis sporuna başlarken ilk öğretilmesi gereken temel teknik raketi doğru şekilde tutmak ve kavramaktır. Raket, beş parmak ile raket sapını kavrayacak şekilde tutulması gerekmektedir. Raket tutuşunda; raket sapının alt kısmı el ayasının içinden dışarıya çıkmamalıdır ve el ayasının çok içerisinden tutulmamalıdır. Raketin sapının alt kısmını dik bir avucumuzun içine yerleştirdiğimizde sıfır şekilde düz olmalıdır. Raket tutuşu ileriki süreçlerde oyun stiline göre değişiklik gösterebilir (Dumangöz, 2020).

Raket Tutuş Şekilleri

- Forehand tutuş: Yarı batılı forehand tutuş, Batılı forehand tutuş, Doğulu forehand tutuş
- Backhand tutuş: Doğulu backhand tutuş, Yarı batılı backhand tutuş, Çiftel tutuş,
- Continental tutuş (Düz Tutuş)

Top Sektirme

Tenis branşında veya başka bir spor branşında top sektirmeden önce el göz koordinasyonunu geliştirmek önem arz etmektedir. Topun ağırlığını hissetmek, topu el ile buluşturabilmek, topa istediğin şekilde yön verebilmek, topun yükselmesi ile uyumlu zamanlamayı ayarlayabilmek için alıştırmalar yapılması gerekmektedir.



Top sektirme ile ilgili alıştırmalar;

Alıştırma 1.

Kollar iki yana açılır, bir elden diğer eline baş üzerinden bir yay çizerek topu atar ve tutmaya çalışır (Resim 1).

- *Topu havaya atıp yere düşmeden yakalanır, hareket bir sağ el bir sol el ile tekrarlanır.*



- *Topu havaya atıp elleri bir kez çırpıp tekrar yakalarız,*

Alıştırma 2.

Elimizin içi ile tenis topuna vurarak, basketbol topu gibi yerde sektirirler (Resim 2).

- *Kortun içerisinde dağınık bir şekilde gezerek top sektirilir.*
- *Kort çizgileri üzerinden gezerek sektirme hareketi yapılır.*
- *Bir öğrenci topu el içi ile vurarak sektirirken diğer öğrenci topu kapıp sektirmeye devam etmeye çalışır.*

Resim 2

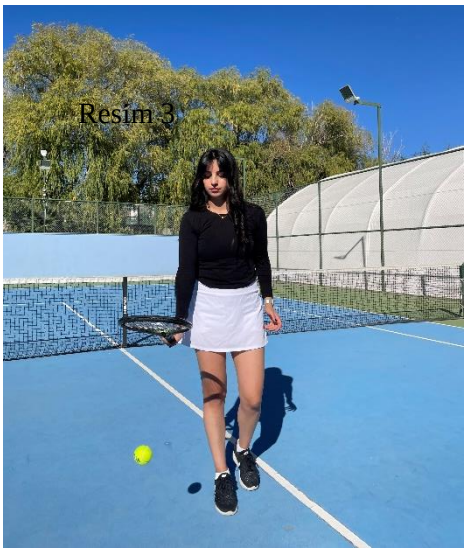
Alıştırma 3.

Raket ile top sektirme; Raketin sapını doğru kavramak, raketin ağırlığını hissetmek, Raketle topa yön verebilmek ve raketle topu doğru noktada buluşturmak için alıştırmalar yapılması gerekmektedir (Resim 3).



Raketin üzerinde top sektirme

- *Tenis topunu raket üzerinde olduğu yerde sektirme hareketi yapılabilir*
- *Raketin üzerinde topu tutarak saha çizgilerinde sırayla yürürler*
- *Raket üzerinde top taşırken, kendi topunu düşürmeden diğer öğrencilerin raketi üzerindeki topu almaya çalışırlar.*
- *Hareket sırasında raketin iç veya dış yüzü kullanılabilir*



Resim 3

- *Topu havaya atarlar, top bir kez sektikten sonra yere düşmeden yakalarlar.*
- *Topu raket üzerinde dengede tu tarken çömelme ve ayağa kalkma hareketleri yapılır.*

Alıştırma 4.

Raket ile kortta top sektirme (Alıştırmalarda raket kalça hizasında olmalıdır) (Resim 4).

Kort içerisinde dağınık bir şekilde gezerek, daire şeklinde yürürken, saha çizgilerinde, raket ile top sektirme hareketi,

- *Kortta dağınık düzende raketle top sektirirken, top sektirmeyi bozmadan partnerleri ile top değiştirirler,*

Resim 4

Alıştırma 5.

File olmadan ralli

- *Karşılıklı olarak eli ile topu bırakıp partnerine forehand vuruşu ile topa vurma*
- *Topu 4-5 defa sektirdikten sonra forehand vuruşu ile topa vurma*
- *Karşıdan gelen topu durdurmadan karşılamak*

FOREHAND TUTUŞ VE VURUŞ TEKNİĞİ

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

Yarı batılı forehand tutuş

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

Not: Yeni başlayanlar daha iyi sonuç almak istiyorlarsa güçlü bir yarı batılı forehand raket tutuşunu tercih etmelidirler.

Batılı Forehand Tutuş

Batılı raket tutuşu, hard kort zemininde topun daha fazla sıçradığı sahalarda kullanılan tutuşlardandır. Yüksek ve üstten eğirimli toplara vurmak için mükemmel bir tutuştur ama alçak ve geriye dönüşlü toplar için elverişli değildir. Batılı raket tutuşunu başarabilmek için çok güçlü bir bilek ve mükemmel bir zamanlamaya ihtiyaç vardır. Bu nedenle her oyuncuya tavsiye edilmez.

Forehand Doğulu Tutuş

Forehand vuruş için doğulu raket tutuşu, öğrenmesi ve kullanması kolay bir tutuştur. Kullanımı esnektir ve kendi sitilinize kolayca uyarlayabileceğiniz bir tutuştur. Her tür yüzeyde rahatlıkla kullanabilirsiniz. Bu tutuş size üstten eğrimli, kesik forehand yapma şansı sunacaktır. Bu tutuş şekli, seçilmiş vole vuruşunu satır tutuşa çevirmek için yalnızca küçük bir değişiklik gerektirdiğinden siz fileye yaklaşırken bir avantaj sağlar.

Forehand Vuruş

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

Topu bekleme (temel duruş pozisyonu) pozisyonda sol eli bırakarak kalça ve omuzları fileye yan döndürülür. Hedefe doğru ilerlenir ve öne doğru çekme (sarkaçlama) hareketi ile ağırlık sol ayağa verilir. Omuz ve kalçayı da fileye bakacak şekilde döndürüp tamamlayıcı hareket yapılır.

Forehand Vuruş Uygulaması Basamakları

Forehand vuruş tekniğini 3 adımda pekiştirmek; Öncelikle birey her vuruş sonrasında temel duruş pozisyonunda beklemeli, bir sonraki vuruş tekniğini rahat ve kolay bir şekilde uygulayabilmesi için temek duruş pozisyonu önemlidir. Forehand vuruş tekniğini en iyi şekilde pekiştirebilmek için servis kutusu çizgisi üzerinde çalışmak uygun olacaktır.



Temel Duruş Pozisyonu (Resim 5)



Forehand Birinci Adım (Resim 6)

1. Adım

- Topu bekleme pozisyonu alınmalı (Temel duruş pozisyonu) (MacCurdy ve Miley, 2006) (Resim 5).
- Raket tutuşu antrenör ve öğrencinin tercihine göre değişebilir.
- Ayaklar yana doğru kaydırılır veya sağ ayak yana doğru açılır.
- Kalça ve omuzlar fileye doğru yan döndürülür.
- Sol eli raketten ayırarak, raket arkaya doğru açarız.
- Raketi tutan kol, vücuttan hafifçe uzaklaştırıp uzatılmalı.

- Ağırlık sağ ayak üzerine verilmeli (Resim 6).
- Raket başı, geriye doğru çekme hareketi sonunda omuz hizasında olmalıdır.



Resim 7

2. Adım

- Birinci adımdan sonra, sol ayak ile vücut çapraz pozisyon alacak şekilde adım atılır (Resim7).
- Sol adım öne çapraza doğru atılır ve dengede kalacak şekilde atılmalı
- Dizler bükülerek hafifçe alçalmalı
- Sol kol fileye doğru paralel bir şekilde uzatılmalı
- Atış sırasında sağ bacak yerinde durmalı

3. Adım

- Temas noktası başlangıç seviyeleri için raketin tam olarak ortası ile yapılmalı



- Top ile temas odağımız kalça ve omuz arasında olmalıdır (Yani temas bölgesi topun sekiş yüksekliğine göre raketin tutulabileceği olası bölgedir)
- Hereketin tamamı tamamlanır
- Topa temas esnasında ağırlık sol ayak üzerine verilmeli
- Raket ile topa temas ettikten sonra raket uzatılmalı ve topun gittiği yeri takip etmeli
- Raket ve topun temasından sonra raket sapı sol el ile tutulmalı
- Sol omuzun üzerinde raket ile bitirme hareketi tamamlanır (Resim8).

Resim 8

Forehand Vuruş Uygulaması

Forehand vuruş tekniğini en iyi şekilde pekiştirebilmek için, servis kutusu çizgisinin üzerinde çalışmak etkili olacaktır.

1. Hareket

Forehand vuruş uygulaması basamaklarını uygulayarak; öğrenciye komut şeklinde (Resim 9).

Bir; Ayaklar yana kaydırılıp, sol el raketten ayrılarak, raket arkaya doğru açılır.

İki; Arkaya doğru açılan raket aynı pozisyonda kalır ve sol adımızı öne çapraza atıp, sol kol fileye paralel bir şekilde uzatılır.

Üç; Bu komut ile beraber öğrencinin sol adımının hemen önüne top bırakılır ve topa vuruş yapılması istenir; raket top ile teması sol adımın hizasında olmalı ve topa vurulduktan sonra raket uzatılmalı ve topun gittiği yeri takip ederek sol kol ile raketin sapı (boğazı) tutularak sol omuzun üzerine doğru hareket tamamlanır.



Resim 9

2. Hareket

Öğrenci forehand vuruş uygulaması basamaklarını uygulayarak ikinci adımda sabit kalması istenir. Öğretici; topu öğrencinin sol adımının hemen önüne doğru bırakır, öğrenciden ayaklarının sabit kalarak, forehand vuruş uygulaması basamaklarından üçüncü adımı uygulaması istenir (Resim 10).



Resim 10

3. Hareket

Öğrenci topu bekleme pozisyonunda iken (Temel duruş pozisyonu); öğretici, topu öğrencinin vuracağı şekilde bırakır (top besler), öğrenci forehand vuruş uygulaması basamaklarını uygulayarak, Raket arkaya doğru açılırken, sol adım öne çapraza atılarak topa vurma hareketi tamamlanır (Resim 11).



Resim 11

4. Hareket

Öğrenci servis kutusu çizgisinde topu bekleme pozisyonunda (Temel duruş pozisyonu) bekler, Öğretici filenin bir metre arkasında el ile top besler öğrenci gelen topa forehand vuruş uygulaması basamaklarını uygulayarak vurmaya çalışır(Resim12). Daha sonra öğretici raket ile top besler öğrenci raket ile karşıdan

gelen topa vurmaya çalışır. Son olarak da servis kutusu içerisinde karşılıklı ralli yaptırılarak forehand hareketi pekiştirilir.



Resim 12

5. Hareket

Öğrenci servis kutusu içerisinde hafif hafif oynamaya başladıktan sonra baseline çizgisinden top vurdurulur. Öğrenci baseline çizgisinde topu bekleme pozisyonunda (Temel duruş pozisyonu) bekler antrenör top besler, çapraz ve paralel vuruşlar yapmasını ister.

BACKHAND TUTUŞ VE VURUŞ TEKNİĞİ

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

Doğulu Backhand Tutuş ve Vuruş

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

Yarı Batılı Backhand Tutuş ve Vuruş

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

Çift El Raket Tutuşu

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

Backhand Vuruş

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

Düz duruş iyi bir backhand tekniğinin geliştirilmesinde anahtar teşkil eder. Vuruşlarınızı planlarken tavsiye edilen bir yöntemdir. Backhand düz duruş ile vuruş dört aşamada verilmiştir. Uygulayacağımız aşamalar kendi içerisinde sırasıyla açıklanmıştır.

Backhand Vuruş Uygulaması Basamakları

Backhand vuruş tekniğini 3 adımda pekiştirmek; Öncelikle birey her vuruş sonrasında temel duruş pozisyonunda beklemeli (Resim 13), bir sonraki vuruş tekniğini rahat ve kolay bir şekilde uygulayabilmesi için temel duruş pozisyonu

önemlidir. Backhand vuruş tekniğini en iyi şekilde pekiştirebilmek için servis kutusu çizgisi üzerinde çalışmak uygun olacaktır.



Temel Duruş Pozisyonu (Resim 13)

1. Adım

- Topu bekleme pozisyonu alınmalı (Temel duruş pozisyonu)



- İki el ile raket tutulur ve tercih edilen tutuşla raket kavranmalı (Resim 14)
- Ayaklar yana doğru kaydırılır veya sağ ayak yana doğru açılır
- Ağırlık sol ayağı üzerine verilir
- Kalça ve omuzlar fileye doğru yan döndürülür (Resim 15)
- Raket vücuttan hafifçe uzaklaştırılıp ve uzatılarak omuz hizasına getirilmeli
- Kol dirsekten çok hafif bir pozisyonda bükülmeli



Temel Duruş Pozisyonu (Resim 14)



Backhand Birinci Adım (Resim 15)

2. Adım

- Birinci adımdan sonra, sağ ayak ile vücut çapraz pozisyon alacak şekilde adım atılır,
- Sağ adım öne çapraza doğru atılır ve dengede kalacak şekilde atılmalı
- Ağırlık sağ ayak üzerine kaydırılmalı
- Öne doğru raketi çekme hareketi uygulanmalı ve sağ omuz hafif açılır (Resim 16)

Resim 16

3. Adım

- Temas noktası başlangıç seviyeleri için raketin tam olarak ortası ile yapılmalı
- Topa sağ bacağımızın çok az önünde vuruş yapılmalı



Resim 17

- Top ile temas odağımız diz ve bel arasında ya da farklı bir raket tutuşu için bel ve omuz arasında olmalıdır (Yani temas bölgesi topun sekiş yüksekliğine göre raketin tutulabileceği olası bölgedir)
- Hereketin tamamı tamamlanır
- Topa temas esnasında ağırlık sağ ayak üzerine verilmeli
- Raket ile topa temas ettikten sonra raket uzatılmalı ve topun gittiği yeri takip etmeli
- Sağ omuzun üzerinde raket ile bitirme hareketi tamamlanır (Resim 17).

Backhand Vuruş Uygulaması

Backhand vuruş tekniğini en iyi şekilde pekiştirebilmek için, servis kutusu çizgisinin üzerinde çalışmak etkili olacaktır.

1. Hareket

Backhand vuruş uygulaması basamaklarını uygulayarak; öğrenciye komut şeklinde (Resim 18).

Bir; ayaklar yana kaydırılıp, raket sapını iki el ile tutarak, raket arkaya doğru açılır

İki; arkaya doğru açılan raket aynı pozisyonda kalır ve sağ adımımızı öne çapraza atarak dengede beklenir.

Üç; bu komut ile beraber öğrencinin sağ adımının hemen önüne top bırakılır ve topa vuruş yapılması istenir; raket top ile teması sağ adımın hizasında olmalıdır. Topa vurulduktan sonra raket uzatılmalı ve topun gittiği yeri takip ederek sağ omuzun üzerine doğru hareket tamamlanır.



Resim 18

2. Hareket

Öğrenci backhand vuruş uygulaması basamaklarını uygulayarak ikinci adımda sabit kalması istenir. Öğretici; topu öğrencinin sağ adımının hemen önüne doğru bırakır, öğrenciden ayaklarının sabit kalarak, backhand vuruş uygulaması basamaklarından üçüncü adımı uygulaması istenir.

3. Hareket

Öğrenci topu bekleme pozisyonunda iken (Temel duruş pozisyonu); öğretici, topu öğrencinin vuracağı şekilde bırakır (top besler), öğrenci backhand vuruş uygulaması basamaklarını uygulayarak, raket arkaya doğru açılırken, sağ adım öne çapraza atılarak topa vurma hareketi tamamlanır (Resim 19)



Resim 19

4. Hareket

Öğrenci servis kutusu çizgisinde topu bekleme pozisyonunda (Temel duruş pozisyonu) bekler, Öğretici filenin bir metre arkasında el ile top besler öğrenci gelen topa backhand vuruş uygulaması basamaklarını uygulayarak vurmaya çalışır. Daha sonra öğretici raket ile top besler öğrenci raket ile karşıdan gelen topa vurmaya çalışır. Son olarak da servis kutusu içerisinde karşılıklı ralli yaptırılarak backhand hareketi pekiştirilir.

5. Hareket

Öğrenci servis kutusu içerisinde hafif hafif oynamaya başladıktan sonra baseline çizgisinden top vurdurulur. Öğrenci baseline çizgisinde topu bekleme pozisyonunda (Temel duruş pozisyonu) bekler antrenör top besler, çapraz ve paralel vuruşlar yapmasını ister.

CONTİNENTAL RAKET TUTUŞU,

Continental raket tutuşu, birçok oyuncunun hemen her vuruşu gerçekleştirmek için tercih ettiği bir tutuştur. Modern tenis oyununda bu tutuş yerini korumakla birlikte daha çok vole, servis, drop shot, slice ve smaç vuruşlar için çoğu oyuncunun temel raket tutuşu olarak tercih ettiği bir tutuştur.

Sağ El Continental Tutuş;

- *Sağ elini kullanan bir oyuncu, işaret parmağının ilk boğumunu raket sapının ikinci bölgesine yerleştirmeli*
- *El ayasındaki tümsek kısım 1-2 nolu bölgeyi destekleyecek şekilde yerleşmelidir.*

SOL El Continental Tutuş;

- *Sol elini kullanan bir oyuncu, işaret parmağının ilk boğumunun raket sapının ikinci bölgesine yerleştirmeli*
- *El ayasındaki tümsek kısım 1-2 nolu bölgeyi destekleyecek şekilde yerleşmelidir.*

SERVİS

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

Servis Tekniği

Serv*iste dikkat edilmesi gereken noktalar*

- İyi dengelenmiş bir hazırlanma duruşunuz olmalıdır.
- Kontrollü bir atış yapmalısınız.
- Servis atışı esnasında acele edilmemeli
- Tutarlılık, uyum ve yoğunlaşabilme açısından atış ve vuruşta ritim geliştirmelisiniz.
- Daha kısa ve geriye doğru çekme hareketi kullanmalısınız

Servis Vuruşunda Hazırlanma Duruşu

- Tekler müsabakasında baseline çizgisinde işaretlenen servis noktası çizgisine biraz yakın durulmalıdır.
- Kollar ve raket bel hizasında tutulmalı
- Raketi tutan elin rahatlaması için topu tutan el ile raketi sallama hareketini gerçekleştirin
- Vuruş yapacağınız noktaya hedeflenin
- Vücut ağırlığınızı ayaklara eşit bir şekilde dağılmasına özen gösterin

Servis Vuruşunda Topu Havaya Atmak

❖ Top ve raketin birlikte hareket etmesi sağlanmalı

❖ Çeşitli servis atış teknikleri denenmeli ve en iyi servis attığınız noktayı belirleyiniz

❖ Top parmaklar ile hafif yumuşak bir şekilde tutulmalı, kol gergin (dirsek kırılmamalı) olmalı ve tamamen yukarıya kaldırılarak top yukarı atılmalıdır.

❖ Mükemmel bir servis (düz servis) vuruşu için top öndeki ayağın biraz önüne ve hafif sağa doğru atılmalıdır.

❖ Kesik bir servis vuruşu için, topu öndeki ayağın biraz önüne ve birazcık daha sağa doğru atılmalıdır.

❖ Dönüşlü bir servis vuruşu için, top öndeki ayağın hafif arkasına ve soluna doğru yukarı atılmalıdır.

❖ Teniste altın kural; Raketi ve topu ne çok sıkı ne de çok yumuşak tutmalıyız.

Servis Vuruşunda Zamanlama

❖ Servis vuruşunun yüksekliğine uygun bir zamanlama ve ritim geliştirilmeli

❖ Topu havaya atarken içinizden "atış" topa raket ile temas esnasında ise "vuruş" kelimeleri tempo ve rahatlık kazandıracaktır.

❖ Kendini servis vuruş stilinizi belirleyip, geliştirin

Servis Tekniğinin Uygulanması

❖ Servis vuruşunda öncelikle servis kutusu çizgisi üzerinde çalışılmalı
❖ Servis atılacak noktaya geçilerek pozisyon alınmalı
❖ Raketi iki elinizle tutunuz.
❖ İstediğiniz zaman raket tutuşunuzu çevirebilirsiniz.
❖ Geriye doğru raketi kavisle sallama hareketine başlayınız.
❖ Ağırlığınızı sağ ayağınıza veriniz.
❖ Kalça ve omuzları fileye yan döndürünüz.
❖ Raketi omuz hizasına kadar geriye çekiniz.
❖ Kol dirsekten hafif bükülmüş olmalıdır



Resim 20

Servis Vuruş Uygulaması

1. Adım

Raket continental tutuş şekli ile tutulur.

Baseline çizgisinin üstüne basmadan sağ ayak çizgiye paralel sol ayağın ucu (sağ elini kullananlar için, sol elini kullananlar bu durumun tam tersi) file direğine bakacak şekilde çizginin arkasına geçilir (Resim 20).

2. Adım

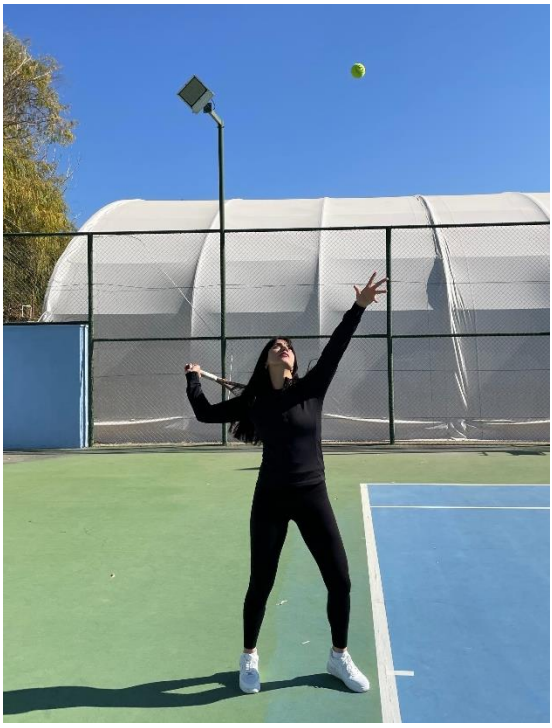
Raketimi geri alırken raket başı önce aşağıda daha sonra yukarıda dirsek bükülerek raketi vücudumun arkasına doğru eğrilir (Resim 21).

Raketi tam olarak kaldırdığınızda topu bırakacağınız nokta raketin bir kol boyu üstü olmalıdır.

Topun yere doğru düşmesine izin verirseniz topu sol ayağınızın önüne düşecek şekilde olması gerekir bu doğrultuda topu fırlatmalısınız.



Resim 21



Resim 22

3. ***Adım***

Topu yukarıya doğru bırakırken dirseğinizi bükmeden bırakılır.

Topu bıraktığınız anda ağırlığınızı ön ayağınıza kaydırın ve raketi başınızın üzerinden ileriye doğru hızla sallayın (Resim 22).

Vücudu hedefe doğru döndürün. Raket başı hız kazandıkça kolunuzun ve omzunuzun da dönmesine izin verin. Bu, servis hızını ve top üzerindeki etkiyi artıracaktır.

Topa vurduktan sonra raketinizi fileyi gösterir şekilde ilerletin ve doğal bir bitiş hareketi yapın.

Topa yüksek noktada, tam yükselirken vurun. Vuruş esnasında bileğiniz hafifçe dönebilir.

Omuzlardan aldığım güçle ilerlerken, hareketi solda tamamlayın

VOLE

Vole vuruşu; top yere değmeden yapılan vuruştur. Bu vuruş kesik (slice) olarak da yapılabilir. Profesyonel seviyede tenis oynayan oyunculara bu vuruş tekniğini öğretirken, Continental raket tutuşu kullanılmalıdır. Bu tutuş tekniğin önemi forehand-backhand volelere veya küt vuruşa geçmesi durumunda raket tutuş değişikliği gerektirmez. Oyuncuya bilek gücünü en üst seviyede kullanma şansı verir. Birçok profesyonel tenis oyuncusu filedeyken bu tutuş tekniğini tercih etmektedir (Elliot, 1994; akt. Crespo ve Miley, 1998).

Vole vuruşunda raket topa yaklaştıkça hızlandırılmalıdır, topa öndeki ayağın bilek hizasında ve hemen yanında vurulmalıdır, el bileği kilitli olup olabildiğince hızlı vurulmalıdır. Raketin yüzü topun geliş yönüne göre konumlandırılmalıdır, geri sallama yayı yüksekten yapılmamalıdır. Vuruş anında ağırlık kesinlikle arkadan öne aktarılmalıdır (Özcan, 2022).

Vole vuruşu; forehand vole ve backhand vole tekniği olmak üzere iki vuruş olarak kullanılır.

Vole Varyasyonları ise; Düşük vole, Yüksek vole, Yarım vole, Lob vole, Stop vole, Drive vole, Servis vole (Dumangöz, 2021; Arslan ve Türkcan, t.y.).

Forehand Vole Vuruş Tekniğinin Uygulanması



Resim 23

1. Adım

- Topu bekleme pozisyonu alınmalı (Temel duruş pozisyonu) (Resim 23).
- Filenin bir metre gerisinde pozisyon alınmalı
- Continental tutuş ile raket tutuşu sağlanmalı
- Sol ayak öne çapraza doğru atılır
- Kalça ve omuzlar fileye doğru yan döndürülür
- Raket yana doğru vücuttan biraz uzak, göğüs hizasında açılmalı



Resim 24

2. Adım

- Raket topa yaklaştıkça hızlandırılmalıdır
- Sol el raketten ayrılarak topa vuruş sağlanmalıdır.
- Topa öndeki ayağın bilek hizasında ve hemen yanında vurulmalıdır
- Raketin yüzü topun geliş yönüne göre konumlandırılmalıdır
- Geri sallama yayı yüksekten yapılmamalıdır.
- Vuruş anında ağırlık arkadan öne aktarılmalıdır (Özcan, 2022).
- (Resim 24)

Backhand Vole Vuruş Tekniğinin Uygulanması



Resim 25

1. Adım

- Topu bekleme pozisyonu alınmalı (Temel duruş pozisyonu)
- Filenin bir metre gerisinde pozisyon alınmalı
- Continental tutuş ile raket tutuşu sağlanmalı
- Sağ ayak öne çapraza doğru atılır (Resim 25)
- Kalça ve omuzlar fileye doğru yan döndürülür
- Raket yana doğru vücuttan biraz uzak, göğüs hizasında açılmalı



Resim 26

2. Adım

- Raket topa yaklaştıkça hızlandırılmalıdır
- Sol el raketten ayrılarak topa vuruş sağlanmalıdır.
- Tek el ile vuruş esnasında zorlanılırsa çift el ile vuruş yapılabilir.
- Topa öndeki ayağın bilek hizasında ve hemen yanında vurulmalıdır
- Raketin yüzü topun geliş yönüne göre konumlandırılmalıdır
- Geri sallama yayı yüksekten yapılmamalıdır.
- Vuruş anında ağırlık arkadan öne aktarılmalıdır (Resim 26)

Continental Raket Tutuşun Avantajları

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

Continental Raket Tutuşunun Dezavantajları

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

SMAÇ

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

Smaç tekniği genel olarak, birinci bölgeden birinciye, ikinciden ikinciye, üçüncüden de üçüncü bölgeye yapılması gerekmektedir.

Smaç Vuruş Tekniğinin Uygulanması

Smaç vurma vuruşunda top ile temas düz servis atışı ile benzerlik göstermektedir. Smaç vurma tekniği üç adımda açıklanmaktadır.



Resim 27

1. Adım

Raketi Geri Alma Fazı

- Satır (continental) tutuş ile raketi kavrayınız.
- Raketi vücudun sağ önüne getiriniz. Geri-yukarıya alınız (Resim 27).
- Ağırlığınızı sağ ayağınıza veriniz.
- Gövdeyi geriye yatırınız. Bu arada göğsü yanlamasına konum almak üzere sağa döndürünüz.
- Sol kol ve omuzu yukarıya kaldırarak arkaya yatışı dengeleyiniz.



Resim 28

2. Adım

Top ile Temas Fazı

- Topla çarpışma anında, ön kolu servistekinden daha az sağa döndürünüz. İzleme vücudun sol tarafına doğrudur. Bilek sola doğru bükülür (Resim 28).
- Gövdeyi topu izleyerek öne eğiniz.
- Sol kolu vücudun önünden geçirerek göğüse yaklaştırınız.



Resim 29

3. Adım

İzleme Fazı

- Topla çarpışma anında, ön kolu servistekinden daha az sağa döndürünüz. İzleme vücudun sol tarafına doğrudur. Bilek sola doğru bükülür.
- Gövdeyi topu izleyerek öne eğiniz.
- Sol kolu vücudun önünden geçirerek göğüse yaklaştırınız (Resim 29).

SLİCE

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

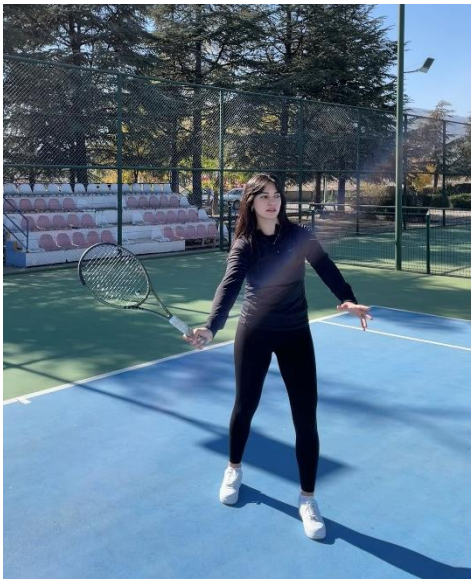
Backhand slice vuruş tekniği, servis karşılama (return), drop shot vuruş tekniği (file önü plase), fileye yaklaşma (approach), çift el ve tek el backhand kullanan sporcular ralli esnasında yan uzak, ön kısa, yüksek toplar, üstlerine gelen ve savunma durumlarında kalmalarında vurulan toplarda çok kullanılan bir vuruş tekniğidir. Slice vuruş, karşı tarafın oyun ritmini bozmak ve alçak vuruşlar yapmak için oldukça etkili bir tekniktir. Bu adımları çalışarak slice vuruşu geliştirebilirsiniz.

Not; Steffi Graff sekiz sene dünya bir numara olarak tenis kariyerini sürdürürken backhand vuruşunu sadece slice tekniğini kullanmıştır.

Not; Backhand slice vuruş tekniği; 9 yaş üzerindeki çocuklara temel vuruşlar iyice pekiştirildikten sonra yavaş yavaş kısa mesafelerde 5-10 dakikalık çalışmalarla öğretilmeye başlanmalıdır. Aynı süre yetişkinler için de uygun olacaktır. Tek el ya da çift el backhand kullanan genç performans sporcularda backhand slice vuruş tekniği tembelliğe sebep olabilir. Çünkü topa koşmak yerine uzanarak slice vurmak oyuncalara rahat gelebilir. Bu nedenle özellikle performans oyuncularında slice çalışmaları haricinde bu vuruş tekniği antrenmanlarda çok mecbur kalınmadıkça kullanılmaması vurgulanmalıdır.

Forehand Slice Vuruş Tekniğinin Uygulanması

- ***Adım***



Resim 30

- Raket continental tutuş şekli ile tutulur. Bu tutuş, raketin yüzeyini hafif açık tutarak kesik bir vuruş yapmanıza yardımcı olur.
- Fileye hafif açılı durarak topa yönelin. Sol ayağınız önde (solak iseniz sağ ayağınız önde) olacak şekilde dizlerinizi hafifçe bükerek dengede durun (Resim 30).



Resim 31

1. Adım

- Raketin yüzeyi topun alt kısmına temas edecek şekilde hafifçe açık olmalıdır. Bu, topa alt kesme etkisi verecektir.
- Forehand slice vuruşta hızlı bir savurma yerine kontrollü ve keskin bir vuruş gereklidir. Raketinizi yukarıdan aşağıya, topa doğru yumuşak ve akıcı bir hareketle yaklaştırın ve kolunuzu sabit tutarak vuruş anında fazla kuvvet uygulamadan vuruşunuzu gerçekleştirin.
- Bileğinizi fazla hareket ettirmemeye dikkat edin, çünkü bilek sabit kalırsa vuruş daha isabetli olur.

- Vuruşun ardından raketi hedefe doğru devam ettirerek kolunuzu aşağıdan yukarıya doğru yönlendirin. Bu, topa alçak ve filenin üzerinden süzülecek bir yol kazandırır (Resim 31).

- Omuzlarınızı açarak vuruşu dengeli bir şekilde bitirin ve bir sonraki vuruşa hazır hale gelin.
- Slice vuruşta önemli olan güç değil, raketin yüzeyiyle topa kesik bir etki verebilmektir. Bu nedenle, dengenizi koruyarak, bileğinizi çok fazla kullanmadan yumuşak bir vuruş yapmalısınız.

Backhand Slice Vuruş Tekniğinin Uygulanması

1. Adım

- Raket continental tutuş şekli ile tutulur. Fileye yan dönerek sağ ayağınızı öne alın. (Solaksanız sol ayağınız önde olmalı). Dizlerinizi hafifçe bükerek dengeli bir duruş sergileyin.
- Raketinizi arka omzunuzun üzerine doğru çekin (Resim 32).
- Vücut ağırlığınızı arka ayağınıza doğru taşımanızı sağlar.



Resim 32

2. Adım

- Raketinizi yukarıdan aşağıya doğru getirin, kontrollü bir hareketle topa yaklaşın.
- Raketin yüzeyi hafifçe yukarıya doğru açık olacak şekilde topun alt kısmına kesik bir hareket ile kolunuzu sabit tutarak etkili bir vuruş yapın. Fazla kuvvet yerine kontrollü bir vuruş uygulayın, bileğinizi sabit tutmaya özen gösterin.
- Vuruşu bel hizasında veya hafif altında yapın.
- Vuruştan sonra raketi hedefe doğru devam ettirerek kolunuzu aşağıdan yukarıya doğru yönlendirin. Bu, vuruşun tamamlanmasına yardımcı olur (Resim 33).
- Omuzlarınızı açarak doğal bir bitiş yapın ve vücudunuzu bir sonraki vuruşa hazır hale getirin.



Resim 33

KAYNAKLAR

Arslan, G. ve Türkcan, H. (t.y.). Ortaöğretim Spor Lisesi Bireysel Sporlar Tenis Kitabı Türkiye: Millî Eğitim Bakanlığı Yayınlar

Crespo, M., ve Miley, D. (1998). Advanced Coaches Manual. London: ITF Ltd.

Dumangöz, P. D. (2021). Tenis oyununda teknik ve taktik öğretimi. (Ed. Pero Duygu Dumangöz & Şeniz Karagöz). *Tüm boyutlarıyla tenis "Akademik bakış*". 141-176. Ankara: Gazi Kitabevi.

Dumangöz, P.D. (2020). Tenis Teknik ve Taktik Eğitimi (Yaymlanmamış ders notlar). İstanbul Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi Bölümü, İstanbul.

MacCurdy, D., ve Miley, D. (2006). Coaches Manuel. London: ITF Ltd.

Özcan, S. (2022). Temel Tenis teknik öğretiminde İki farklı antrenman metodu, Lambert.

Türkiye Tenis Federasyonu (10-29 Şubat 2009) II. Kademe Antrenörlük Kursu Ders Notları, Ankara



TENİS OYUNUNDA KONDİSYON VE KUVVET

Serkan Dağlı [1] ***& Mahmut Özdinç*** [2]

[1] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0009-0004-9403-0987
[2]Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0003-3277-2980

GİRİŞ

Kondisyon, bir sporcunun belirli bir fiziksel aktiviteyi etkili bir şekilde yapabilme kapasitesini ve genel vücut performansını ifade eden bir terimdir. Bu, sporcunun antrenman sırasında ve müsabakalarda gerekli olan fiziksel koşulları karşılayabilme yeteneğidir (Heyward, 2006). Kondisyon, bireyin dayanıklılık, kuvvet, çeviklik, hız, esneklik denge ve koordinasyon gibi motorik özelliklerinin bir araya gelmesiyle oluşur ve bir spor dalında başarılı olabilmek için gerekli olan tüm motorik özellikleri kapsar (Çimen, 2023; Bayıroğlu & Eryücel, 2022; Yilmaz ve ark., 2021; Şahinler ve Koçyiğit, 2019). Yüksek kondisyon seviyesine sahip bir kişi, daha verimli hareket edebilir, fiziksel aktiviteleri daha uzun süre devam ettirebilir (Öğmen ve ark., 2019) ve yorgunluğa veya sakatlanmalara karşı daha dirençli olur (Kovacs, 2006). Her spor branşı gibi teniste de kondisyon seviyesini belirleyen ve sporcunun ortaya koyduğu performansa katkısı olan motorik beceriler bulunmaktadır. Tenis branşının farklı zeminlerde oynanan bir spor branşı olması kuvveti, dayanıklılığı, çevikliği ve koordinasyonu öne çıkaran ve bu motorik özelliklere ekstra önem kazandıran bir unsurdur. Bu becerilerin geliştirilmesi tenis branşında sporcunun kondisyonunun ve performansının artmasını sağlayacaktır (Roetert ve Ellenbecker, 2007). Teniste kuvvet ise en önemli motorik özelliklerin başında gelmektedir. Kuvvet, bir dirence karşı koyma veya üstün gelme, bir kasın ya da kas grubunun bir dirence karşı oluşturduğu güç veya gerilme olarak tanımlanmaktadır (Gürol ve Yılmaz, 2013). Kas kuvveti kısa sürede bir güç çıktısı üretme yeteneği olarak da adlandırılmaktadır (Ikemoto ve ark., 2007). Kuvvet kendi içinde genel-özel kuvvet, mutlak-reaktif kuvvet ve maksimal kuvvet-çabuk kuvvet- patlayıcı kuvvet- kuvvette devamlılık gibi çeşitli sınıflandırmalara sahiptir. Teniste en önemli kuvvet çeşitlerinden birisi paylayıcı kuvvettir. Çünkü raketle topa vuruş hızını belirleyen en önemli faktördür. Bunun yanı sıra hız ve çevikliğin temelinde kuvvet bulunduğu için kuvvet, hızı ve çevikliği doğrudan etkilemektedir. Bu yüzden kuvvetin önemi daha da artmaktadır (Girard, 2009). Tenis branşında dayanıklılık da önemli rol oynamaktadır. Teniste oyun içinde çok sayıda ralliler gerçekleşmesi anaerobik dayanıklılığın önemini arttırırken, müsabakaların çok uzun süreler devam edebilmesi de aerobik dayanıklılığın önemini arttırmaktadır. Teniste sporcunun rakipten gelen topa hamle yapmak için süresinin sınırlı olması ve topa yetişecek, pozisyonu alıp vuruşu yapabilecek reaksiyon süresine sahip olması gerekmektedir ve bu konuda da hız ve çeviklik ön plana çıkmaktadır. Teniste koordinasyonun önemi ise oyun sırasında hem ellerin hem de ayakların son derece hareketli olmasından ve vuruşların bütün vücudu kullanarak (adımlama hareketleri, bel rotasyonu, eller ile raketin kullanılması vb.)

yapılmasından kaynaklanmaktadır (Şahan, 2009). Çeşitli antrenman yöntemleriyle bu motorik becerilerin tamamını geliştirerek tenis oyununda kondisyonu geliştirmek ve sporcunun performasını arttırmak mümkün olmaktadır.

TENİSTE KONDİSYONUN GELİŞTİRİLMESİ

Teniste kondisyonun geliştirilmesi performansı ve sporcuların form durumlarını doğrudan etkileyen bir unsurdur. Kondisyonu etkileyen her bir beceriyi optimal ölçüde çalışmak oldukça önemlidir. Herhangi bir motorik beceriyi gereğinden az çalışmak da, fazla çalışmak da sporcunun performansına zarar verebilmektedir. Teniste kondisyonun gelişimi için dayanıklılık, çeviklik, reaksiyon süresi ve koordinasyon gibi motorik becerilerin geliştirilmesi oldukça önemlidir.

Dayanıklılık

Sporcunun performansını maksimum şekilde ortaya koyabilmesi ve bunu sürdürebilmesi için karşısına çıkan en büyük engel yorgunluktur. Yorgunluk, sporcuyu hem mental hem de fiziksel olarak olumsuz etkileyen bir unsurdur. Müsabaka sırasında sporcuda meydana gelen yorgunluk ile sporcunun mücadele edebilmesi ve performansının düşmemesi için sporun gerektirdiği gereklilikleri sürdürebilmesi dayanıklılık olarak tanımlanmaktadır. Kısaca dayanıklılık, sporcunun performansını sergilediği süre boyunca performansını eksiksiz olarak ortaya koyabilmesidir (Bompa, 2007). Tenis değişken yoğunluklarda hem anaerobik hem de aerobik yüklenmeleri barındıran bir spor branşıdır.

Anaerobik Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Anaerobik dayanıklılık, yüksek yoğunluklu egzersizlerde, vücudun oksijen kullanmadan enerji üretme kapasitesidir. Başka bir deyişle anaerobik dayanıklılık, kısa süreli ve yüksek yoğunluklu aktiviteler sırasında kasların ihtiyaç duyduğu enerjiyi oksijen gerektirmeyen yollarla sağlama yeteneğidir (Tabata ve ark., 1996). Anerobik dayanıklılığı geliştirmenin birkaç yolu vardır. Bunlar;

1. Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenmanlar (HIIT)
2. Sürat Antrenmanları

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenmanlar (HIIT)

Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenmanlar (HIIT), kısa süreli yüksek yoğunluklu egzersizlerin düşük yoğunluklu dinlenme aralıklarıyla dönüşümlü olarak yapılmasıdır ve anaerobik dayanıklılık diyince en çok tercih edilen antrenman yöntemlerinden birisidir (Atakan ve ark., 2021). Teniste HIIT antrenmanları için çizgileri kullanarak yatay veya dikey yüksek tempolu gidişler ve düşük tempolu

dönüşler yapılarak gerçekleştirilebilir ve koşuların başına veya sonuna vuruşlar eklenerek çeşitlendirilebilir.

Tenis İçin Yüksek Yoğunluklu Aralıklı Antrenman Örneği

Süre: 20-25 dakika

1. **Isınma** (5 dakika)

- Kortta hafif tempo koşu.
- Dinamik esneme hareketleri (yüksek diz çekmeler, yana adım esnemeleri, kol çekmeler).

2. **Ana Bölüm** (30 dakika)

- **Sidelining Drill**: Kortun bir yan çizgisinden diğerine sprint atılır, sonrasında geri jog temposunda (hafif koşu) koşulur.

  Süre: 30 saniye sprint + 30 saniye dinlenme (4 set).

- **T-Drill**: Topa backhand vur, kortun ortasından fileye kadar sprint yap, sonra yanlara hareket et ve tekrar merkeze dön, gelen topa forehand vur.

  Süre: 30 saniye yoğun çalışma + 30 saniye dinlenme (4 set).

- **Suicide Drill (Court Sprints)**: Fileye kadar sprint yap ve baseline çizgisine geri dön. Baseline çizgisinde topa vur, fileye kadar sprint yap.

  Süre: 30 saniye çalışma + 30 saniye dinlenme (4 set).

3. **Soğuma** (5 dakika)

- Hafif tempolu yürüyüş.
- Statik esneme hareketleri (bacak kasları, kollar ve omuzlar için).

Anaerobik Dayanıklılık İçin Sürat Antrenmanları

Kısa mesafe depar çalışmalarını 6-8 sprint setler şeklinde yapmak da anaerobik dayanıklılığı geliştiren yöntemlerden birisidir. Ayrıca sürat antrenmanları zigzag koşuları veya tenisteki yana adım hareketiyle bir çizgiden diğer çizgiye diagonal olarak ve hareketin doğruluğunu bozmadan yapılabilecek maksimum

hızda yapılması ve kenarlara her varıldığında paralel veya çapraza vuruşlar gerçekleştirilmesi de sürat antrenmanlarının tenis ile bütünleşmiş örnekleridir (Koçyiğit ve ark., 2018).

Tenis Sürat Antrenmanı Örnekleri

1. Kort Sprintleri (Court Sprints)

- Kortun bir ucundan diğerine (baseline'den baseline'a) olabildiğince hızlı koşun.
- **Setler**: 6-8 sprint.
- **Dinlenme**: Her sprintten sonra 30 saniye dinlenme.
- **Amaç**: Kort boyunca hızlı ve kontrollü koşular yaparak sürati geliştirmek.

2. Yana Adım Sprintleri (Lateral Sprints)

- File hizasında başlayın, yan adımlarla (shuffle) kortun bir ucundan diğerine hareket edin.
- Her iki yana da eşit mesafede hareket ederek yön değiştirme becerilerinizi geliştirin.
- **Süre**: 20-30 saniye boyunca yoğun çalışma.
- **Dinlenme**: 30 saniye dinlenme (4-6 set).

3. Zigzag Koşular (Zigzag Sprints)

- Kortta konilerle bir zigzag düzeni oluşturun.
- Koniler arasında hızla koşarken yön değiştirin ve konilere yaklaştıkça kısa hızlanmalar yapın.
- **Süre**: 5-10 tekrar.
- **Dinlenme**: Her tekrardan sonra 30 saniye dinlenme.

(Koşuların başında veya sonunda çeşitli vuruşlar eklenebilir.)

Aerobik Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Aerobik dayanıklılık, bireyin düşük veya orta şiddetli bir yüklenmeyi vücudun oksijen kullanarak enerji üretmesi sonucu uzun süre yorgunluk meydana gelmeksizin devam ettirebilmesidir (Gabrel ve ark., 2018; Yılmaz, 2019). Teniste başarılı olmak her ne kadar teknik, taktik ve biyomotor yetilere bağlı olsa da tenis müsabakaları, süreleri belirli olmayan sportif bir yarışmadır. Uzun süre devam edebilen müsabakalar sırasında sporcular performans düşüklüğü yaşamamak ve maç boyunca biyomotor yetilerini koruyabilmek için iyi bir aerobik kapasiteye

gereksinim duyarlar (Konig ve ark., 2001). Aerobik dayanıklılığı uzun süreli düşük şiddetli yüklenmelere sahip antrenmanlar ile geliştirmek mümkündür. Uzun süreli düşük şiddetli koşular ve bisiklet sürmek dahi aerobik dayanıklılığı geliştirebilmektedir. Ancak daha kısa sürede daha hızlı gelişim sağlamak için HIIT antrenmanları anaerobik dayanıklılığı geliştirdiği gibi aerobik dayanıklılığı da geliştirmektedir (Çimen & Koçyiğit, 2022; Revan ve ark., 2008). Bunların yanı sıra fartlek antrenmanları ve kros antrenmanları da aerobik dayanıklılığı geliştirmektedir. Fartlek antrenmanları koşu temposunun düzensiz olarak değişmesiyle şiddetin zaman zaman arttırılıp zaman zaman düşürüldüğü uzun süreli koşu antrenmanlarıdır. Şiddet değişken olduğu için hem anaerobik hem de aerobik dayanıklılığı geliştirmektedir (Bompa, 2003). Kros antrenmanları ise değişken ve düzensiz bir zeminde yapılan arazi koşularıdır ve en önemli özelliklerinden biri farklı zeminde ve değişken eğimde gerçekleştirilmesidir (Abougamil, 2017).

Fartlek Antrenman Örneği

Isınma:

- **Isınma**: 10 dakika hafif koşu (yavaş tempoda).

Ana Antrenman:

1. Fartlek Segmenti:

2 dakika hızlı koşu (yüksek tempo).

3 dakika yavaş koşu (dinlenme temposu).

2. Fartlek Segmenti:

3 dakika hızlı koşu.

2 dakika yavaş koşu.

3. Fartlek Segmenti:

4 dakika hızlı koşu.

3 dakika yavaş koşu.

4. Fartlek Segmenti:

2 dakika sprint (mümkün olan en yüksek hızda).

4 dakika yavaş koşu.

5. Fartlek Segmenti:

1 dakika hızlı koşu.

1 dakika yavaş koşu (tekrar et, toplamda 5 kez).

Soğuma:

- **Soğuma**: 10 dakika hafif koşu ve esneme hareketleri.

TENİSTE KUVVET ANTRENMAN YÖNTEMLERİ

Sporda kuvvet bir dirence karşı koyma veya o direnci yenebilme yeteneği, başka bir deyişle kasların bir dirence kasılarak dayanbilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Hekim & Hekim, 2015). Teniste hem alt ekstremite hem de üst ekstremite kullanıldığı için kuvvet antrenmanlarında her ikisine de yer verilmelidir (Kovacs, 2006). Tenis branşında, kas kuvvetini aralıklı bir şekilde yüksek hızda tekrarlama yeteneği gerekmektedir. Sporcunun tenisteki performansını belirleyen en önemli kuvvet çeşitleri, genel kuvvet, maksimal kuvvet ve patlayıcı kuvvettir.

Genel Kuvveti Geliştirme Yöntemleri

Genel kuvvet, herhangi bir spor branşı özelinde düşünülmeksizin vücuttaki bütün kasların kuvvetidir (Akıncı, 2023; Dündar, 1998). Genel kuvveti geliştirme yöntemlerinden en çok tercih edilenlerden birkaçı genel ağırlık çalışmaları ve kalistenik antrenman yöntemidir. Ancak tenisçiler daha çok direnç bantlarıyla çalışarak tenis branşına özgü hareketleri yaparak genel kuvvetlerini geliştirebilmektedirler. Ağırlık çalışmalarında kaldırılan ağırlık ne maksimal kuvvetteki gibi yüksek ne de çabuk kuvvetteki gibi düşük olmamalıdır. Aynı şekilde tekrar sayısı da maksimal kuvvet antrenmanı kadar az, çabuk kuvvet antrenmanı kadar fazla olmamalıdır. Ayrıca ağırlık antrenmanlarında da bir hareket ile birden çok kasların aktif olarak çalıştığı hareketlerin tercih edilmesinde fayda vardır.

Genel Kuvvet Ağırlık Antrenman Örneği

Deadllift hareketinde 1 TM'i 100 kg olan bir sporcu için;

1.Set: 65 kg ağırlık ile 8 tekrar

2.Set: 70 kg ağırlık ile 10 tekrar

3.Set: 75 kg ağırlık ile 12 tekrar

Kalistenik Egzersizler

Kalistenik egzersizler, kişinin kendi vücut ağırlığıyla ve yer çekimine karşı kuvvet uygulayarak, herhangi bir ağırlık gerektirmeden yapılan hareketlerdir (Poti ve Upadhye, 2019). Kalistenik egzersizlerin temel amacı, genel kuvveti, çevikliği ve esnekliği geliştirmektir, bunların yanı sıra hem kas dayanıklılığını hem de kardiyovasküler kondisyonu geliştirebilmektedir. Kalistenik egzersizlerin avantajları, yaralanma ve sakatllanma riski dışarıdan yer çekimi dışında bir etki olmamasından dolayı oldukça düşüktür. Ayrıca genel kuvvet, genel dayanıklılık,

çeviklik, koordinasyon, esneklik ve denge gibi birçok faktörü aynı anda geliştirebildiği için sporcunun kondisyon gelişimine katkıda bulunmaktadır (Srivastava, 2016). Şınav, barfiks, dips, plank, mekik, squat, crunch, lunge gibi hareketler kalistenik egzersizlere örnektir (Poti ve Upadhye, 2019).

Kalistenik Antrenman Programı Örneği

Isınma (5-10 dakika)

- Jumping Jacks: 2 dakika
- High Knees: 2 dakika
- Dinamik Esneme: 1-2 dakika (örneğin, bacak sallama, kol daireleri)

Ana Egzersizler

1. **Şınav (Push-Ups)**
- Set: 3
- Tekrar: 10-15 (seviyeye göre artırılabilir)
- Hedef Kaslar**:** Göğüs, triseps, omuz

2. **Barfiks (Pull-Ups)**
- Set: 3
- Tekrar: 6-12 (seviyeye göre artırılabilir)
- Hedef Kaslar**:** Sırt, biseps

3. **Squat**
- Set: 3
- Tekrar: 15-20
- Hedef Kaslar: Bacaklar (quadriceps, hamstring, kalça)

4. **Plank**
- Set: 3
- Süre: 30-60 saniye
- Hedef Kaslar: Karın, bel

5. **Lunges (Adım Çömelme)**
- Set: 3
- Tekrar: 12-15 (her bacak için)
- Hedef Kaslar: Bacaklar, kalça

6. **Dips (Darbe Egzersizi)**

- Set: 3
- Tekrar: 10-12
- Hedef Kaslar: Triseps, omuz

Soğuma ve Esneme (5-10 dakika)

- **Esneme Hareketleri:** Bacak, kol ve sırt kaslarına yönelik esneme hareketleri yapılmalı.

Direnç Bandı Antrenmanları

Direnç bantları ile yapılan çalışmalarda bantta meydana gelen gerilime karşı kuvvet uygulayarak o direnci zorlama veya yenebilmek üzerine kurulan antrenmanlardır. Bu antrenman yönteminin en önemli yanı kuvvetin ağırlık çalışmasındaki gibi yer çekimine karşı değil de banttaki gerilime karşı uygulamaktır. Ayrıca direnç bandı çalışmalarında o hareketi gerçekleştiren bütün kaslar kasılmakta ve gelişmektedir. Bu da genel kuvvet çalışmaları için önemli bir noktadır. Direnç bantları ayağa, bacağa, bele, ele veya kola takılabilmektedir. Tenis branşında bele bağlanmış bir şekilde karşıdan gelen topları karşılamak veya ele bağlı bir şekilde raketin salınım hareketini gerçekleştirmek en çok kullanılan direnç bant egzersiz hareketlerinden birkaçıdır.

Tenisçiler İçin Direnç Bandı Antrenman Programı

Isınma (5-10 dakika)

1. Dinamik Esneme (bacak sallamaları, kol daireleri, omuz rotasyonları)
2. Jumping Jacks (2 dakika)
3. Direnç Bandı ile Lunge (10 adım ileri, 10 adım geri)

Ana Egzersizler

1. **Yanal Band Yürüyüşü (Lateral Band Walks)**
   - Set: 3
   - Tekrar: 12-15 adım (her iki yöne)
   - Hedef Kaslar: Kalça, dış bacaklar (gluteus medius), core
   - Nasıl Yapılır: Dizler hafif bükülü, direnç bandı dizlerin hemen üstünde, küçük adımlarla yana doğru yürüyün.
2. **Bantlı Tek Kol Sırt Çekişi (Single-Arm Band Row)**
   - Set: 3

- Tekrar: 10-12 her iki kol
- Hedef Kaslar: Sırt, biseps
- Nasıl Yapılır: Direnç bandını sabitleyin, bir ucunu tutarak sırt kaslarınızı kullanarak çekiş yapın. Omuz hizasında çekiş yapmaya özen gösterin.

3. **Rotasyonel Band Egzersizi (Band Rotation)**
    - Set: 3
    - Tekrar: 10-12 her iki yöne
    - Hedef Kaslar: Core, omuzlar
    - Nasıl Yapılır: Direnç bandını sabit bir yere bağlayın. Bandı kavrayın ve vücudunuzu yavaşça bir yöne çevirin ve çevirirken vuruşlarda kullanılan salınım hareketini kullanın. Teniste raket savurma hareketine benzeyen bu egzersiz, core bölgesini güçlendirmek için çok faydalıdır.
4. **Direnç Bant ile Lunge ve Omuz Press**
    - Set: 3
    - Tekrar: 10-12
    - Hedef Kaslar: Bacaklar, omuzlar, core
    - Nasıl Yapılır: Bandı sabit bir yere yerleştirip, bir ayağınız önde lunge pozisyonunda iken ellerinizle bandı yukarı doğru omuz press hareketi yaparak itin.

Soğuma (5-10 dakika)

- Hafif esneme hareketleri ile tüm vücut kasları esnetilmeli.

Maksimal Kuvveti Geliştirme Yöntemleri

Maksimal kuvvet, bireyin tek seferde bir dirence karşı koyabildiği maksimum kas kasılma yeteneğidir (Nazik, Kılınç, Salici ve Orhan, 2017). Maksimal kuvveti geliştirmenin en çok kullanılan yollarından biri ağırlık çalışmalarıdır. Bu çalışmalar hem serbest ağırlık ile hem de makine yardımıyla yapılabilmektedir (Baechle & Earle, 2008). Sporcunun 1 tekrar maksimali ölçülür, yani o harekette 1 tekrarda kaldırabildiği maksimum ağırlık bulunur ve bunun doğrultusunda antrenman programı hazırlanır. Örnek olarak pramidal yöntem verilebilir. Kişinin 1 tekrar maksimali bulunduktan sonra bu kilonun %80'i ile 6 tekrar, %85'i ile 4

tekrar, %90'ı ile 3 tekrar, %95'i ile 2 tekrar ve %100'ü ile 1 tekrar yapılarak toplamda 5 set uygulanmış olur.

Pramidal Maksimal Kuvvet Örneği

Bench press hareketinde 1 TM'i 100 kg olan bir sporcu için;

1.Set: 80 kg ağırlık ile 6 tekrar

2.Set: 85 kg ağırlık ile 4 tekrar

3.Set: 90 kg ağırlık ile 3 tekrar

4.Set: 95 kg ağırlık ile 2 tekrar

5.Set: 100 kg ağırlık ile 1 tekrar

Patlayıcı Kuvveti Geliştirme Yöntemleri

Patlayıcı kuvvet, bir dirence karşı merkezi sinir sistemi ve kasların ortak çalışmasıyla mümkün olan en kısa sürede, yüksek hızda oluşturulabilecek maksimum kuvvetin oluşturulduğu kuvvet çeşididir (Yılmaz, 2019). Kısaca maksimum çabayla, minimum zamanda meydana getirilen kuvvettir (Gallahue, Ozmun ve Goodway, 2006). Patlayıcı kuvvet düşük kiloda ağırlıklar ile çok tekrar yaparak geliştirilebilir. Örneğin %30-40 şiddet ile maksimum hızda yapılan çok tekrarlı ağırlık hareketleri patlayıcı kuvveti geliştirmektedir. Bir diğer antrenman yöntemi ise pliometrik antrenmanlardır.

Pliometrik Antrenman

Pliometrik antrenman, kondisyonu ve performansı geliştirmek için sıçrama, atlama ve fırlatmalardan oluşan patlayıcı kuvvet antrenmanlarıdır (Alp ve Mansuroğlu, 2021). Pliometrik egzersizlerin amacı özünde kasın mümkün olan en kısa sürede maksimum kuvveti oluşturmasıdır (Bayraktar 2010). Pliometrik çalışmalar sırasında kaslar arka arkaya gerilme ve kısalma döngüleri içerir. Kaslar eksantrik kasılmışken olabildiğince hızlı bir şekilde konsantrik kasılmaya geçer ve bu döngü devam eder (Ulusoy 2021). Pliometrik antrenmanlar hem alt ekstremite hem de üst ekstremite için uygulanmaktadır (Yılmaz ve Çetintürk, 2024). Alt ekstremite için sıçrama hareketleri uygulanırken, üst ekstremite için de fırlatma hareketleri uygulanmaktadır. Sıçrayarak diz çekme, çift ayak sıçrama, engelden atlama, kasadan atlama, derinlik sıçramaları gibi birçok sıçrama hareketi bulunmaktadır. Üst ekstremite için ise duvara veya yere sağlık topu fırlatma, yatarak havaya sağlık topu fırlatma gibi hareketler bulunmaktadır. Ancak pliometrik antrenmanlarda şiddet yüksek olduğu için sakatlık riski de bulunmaktadır. Bu yüzden kolay ve düşük şiddetli hareketler ile başlayıp aşamalı yüklenme ilkesine

uygun bir şekilde, zamanla ve adım adım şiddet arttırılarak çalışılması sakatlık riskini düşürebilmektedir.

Pliometrik Antrenman Örneği

1. Kutuya Zıplama (Box Jump)

- **Uygulama:** Orta yükseklikte bir kutu seçilir. Ayaklar omuz genişliğinde açık, dizler hafif bükülü pozisyonda başlanır. Dizleri ve kolları kullanarak patlayıcı bir şekilde zıplayın ve kutuya çıkın. Kutunun üzerine çıktığınızda, dengeli bir şekilde durup tekrar aşağı inin.
- **Set ve Tekrar:** 3 set, 8-10 tekrar.

2. Yana Sıçrama (Lateral Bound)

- **Uygulama:** Sağ ayağın üzerinde durarak sola doğru büyük bir sıçrama yapın, sol ayağın üzerine inin ve dengeli kalın. Aynı hareketi sağ tarafa tekrarlayın.
- **Set ve Tekrar:** 3 set, her iki tarafa 8-10 sıçrama.

3. Derinlik Sıçraması (Depth Jump)

- **Uygulama:** Bir kutunun üzerine çıkarak durun ve öne doğru adım atarak yere inin. Yere iner inmez dizleri hafif büküp hemen yukarıya patlayıcı bir sıçrama yapın.
- **Set ve Tekrar:** 3 set, 6-8 tekrar.

4. Ağırlık Topu Atma (Medicine Ball Slam)

- **Uygulama:** Dizler hafif bükülü şekilde ayakta durun. Medikal topu iki elinizle başınızın üzerine kaldırın ve tüm gücünüzle topu yere vurun. Top yere çarptıktan sonra hemen toplayıp tekrar edin.
- **Set ve Tekrar:** 3 set, 10 tekrar.

5. Çömelerek Zıplama (Squat Jump)

- **Uygulama:** Ayaklar omuz genişliğinde açık, çömelme pozisyonunda başlanır. Dizleri bükerek çömelin, sonra patlayıcı bir şekilde yukarı zıplayın. Zıpladıktan sonra tekrar çömelme pozisyonuna dönün.
- **Set ve Tekrar:** 3 set, 8-10 tekrar.

6. Tek Bacaklı Zıplama (Split Squat Jump)

- **Uygulama:** Lunge pozisyonunda başlayın. Ön bacağınızı kuvvetle yere iterek patlayıcı bir şekilde yukarı zıplayın. Havadayken bacaklarınızı değiştirin ve yere tekrar lunge pozisyonunda inin.
- **Set ve Tekrar:** 3 set, her bacak için 8-10 tekrar.

SONUÇ

Sporcuların her branşta kondisyon ve kuvvet becerilerinin gelişimi çok önemlidir. Ancak tenisin oldukça değişken ve hareketli bir spor branşı olmasından hem anaerobik dayanıklılık hem aerobik dayanıklılık hem maksimal kuvvet hem çabuk kuvvet gibi ters oranlı motorik beceri çeşitlerinin her iki tarafını da çalışmak gerekmektedir. Bu yüzden de yüksek yoğunluklu aralıklı antrenmanlar (HIIT), fartlek antrenmanları veya pliometrik antrenmanlar gibi değişken şiddetler içeren antrenman yöntemleri tenis branşı için kullanılması tavsiye edilebilmektedir. Bunların yanı sıra tenis çok değişkenli bir branş olduğu için dayanıklılık, kuvvet, denge, koordinasyon, güç gibi bütün motorik becerilerin çalışılması sporcunun kondisyonunu ve performansını arttırabilecektir.

KAYNAKLAR

AbouGamil, E. A. H. M. (2017). The effect of a cross-training program on the body composition, the physical working capacity, and the record level of 5000m runners. *Journal of Applied Sports Science*, 7(3), 260-269.

Akıncı, A. Y. (2023). Yaşlılarda Fiziksel Aktivite. (Eds. Özkul, M. & Kalaycı. I.). Bütün Yönleriyle Başarılı Yaşlanma içinde (s. 187-200). Nobel Akademik Yayıncılık.

Alp, M., & Mansuroglu, M. (2021). Effects of Regional Plyometric Trainings on Agility Performance of Male Volleyball Players. *Journal of Educational Issues, 7*(1), 449-457.

Atakan, M. M., Li, Y., Koşar, S. N., Turnagöl, H. H., & Yan, X. (2021). Evidence-based effects of high-intensity interval training on exercise capacity and health: A review with historical perspective. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(13), 7201. https://doi.org/10.3390/ijerph18137201

Baechle, T.R., & Earle, R.W. (2008). *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Human Kinetics.

Bayıroğlu, G., B. & Eryücel, M., E. (2022). Triatlon. (Eds. Atar, Ö. & Dindar, M., D.). Olimpik Branşlar: Yaz ve Kış Oyunları içinde (s. 387-400). İstanbul Efe Akademi Yayınları

Bayraktar I. (2010). Farklı Branşlarda Pliometrik. Ata Ofset Matbaacılık, Ankara, 542 s.

Bompa, T. O. (2003). Dönemleme–Antrenman Kuramı ve Yöntemi. (2. Baskı). Çev. İ. Keskin ve Ark. Ankara: Bağırgan Yayımevi.

Bompa, T. O. (2007). Antrenman Kuramı ve Yöntemi 9. Baskı, Spor Yayınevi, Ankara, s330-346

Çimen, M. & Koçyiğit, B. (2022). Netbol. (Eds. Özen, G. & Havadar, T.) Sporun Kavramsal Temelleri-7: Takım Sporları içinde (s.185-206). İstanbul Efe Akademi Yayınları

Çimen, M. (2023). Motor Gelişim. (Ed. Namlı Kızılkaya, A.). Eğitimin Kavramsal Temelleri-8: Eğitim Psikolojisi içinde (s. 153-152). İstanbul: Efe Akademi Yayınları

Dündar U. Antrenman Teorisi. 4. basım, Bağırgan Yayımevi, Ankara; 1998, s: 141- 143.

Hekim, M., & Hekim, H. (2015). Çocuklarda kuvvet gelişimi ve kuvvet antrenmanlarına genel bakış. Guncel Pediatri, 13(2), 110–115.

Heyward, V.H. (2006). Advanced fitness assessment and exercise prescription. Human Kinetics, USA

Gabler M, Prieske O, Hortobágyi T and Granacher U (2018) The Effects of Concurrent Strength and Endurance Training on Physical Fitness and Athletic Performance in Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. Front. Physiol. 9:1057. doi: 10.3389/fphys.2018.01057

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C. and Goodway, J. (2006). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. Boston: Mcgraw-hill.

Girard O, Millet GP. Physical determinants of tennis performance in competitive teenage players. J Strength Cond Res. 2009;23 (6):1867-72.

Gürol B, Yılmaz İ. İzokinetik kuvvet antrenmanı. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2013;11(1): 1-11.

Ikemoto Y, Demura S, Yamaji S Minami M, Nakada M, Uchiyama M. Force-time parameters during explosive isometric grip correlate with muscle power. Sport Sci Health. 2007;2: 64-70

Koçyiğit, B., Çimen, E., & Karakuş, S. (2018). 12-14 Yaş grubu hentbol ve tenis performans sporcuların fiziksel antropometrik ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 14-25.

Konig D, Huonker M, Schmid A, Halle M, Berg A, Keul J. Cardiovascular, metabolic, and hormonal parameters in Professional tenis players. Med Sci Sports Exerc, 2001;33:654-658.

Kovacs MS. Applied physiology of tennis performance. Br J Sports Med. 2006;40(5):381- 5.

Nazik, F. Ç., Kılınç, F., Salici, O., & Orhan, H. (2017). Elit haltercilere uygulanan 6 haftalık yoğun piramidal ve maksimal kuvvet antrenmanlarının kas çevresi ile performanslarına etkilerinin araştırılması. Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, (61), 387–403.

Öğmen, M., Akıncı, A.Y. & Atay, E. (2019). "Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivitelere ve Sosyal Etkinliklere Katılımın Akademik Motivasyon Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", Journal Of Social, Humanities and Administrative Sciences, 5(20): 1003-1008.g

Poti, K., ve Upadhye, J. A. (2019). Effect of calisthenics workouts for weight loss and flexibility. International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 5, 13-15.

Revan S., Balcı Ş.S., Pepe H., Aydoğmuş M., (2008). Sürekli ve internal koşu antrenmanlarının vücut kompozisyonu ve aerobik kapasite üzerine etkileri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 6(4), 193- 197.

Roetert P, Ellenbecker TS, United States Tennis Association. Agility and footwork. Complete Conditioning for Tennis. 1st ed. USA, IL: Human Kinetics; 2007. p.71-4.

Srivastava, R. (2016). Effect of pilates, calisthenics and combined exercises on selected physical motor fitness. Department of Physical Education and Sports, Pondicherry University

Şahan A, Erman KA. The effect of the tennis technical training on coordination characterictics. The Open Sports Medicine Journal. 2009;3: 59-65.

Şahinler, Y. Koçyiğit, B. (2019). 12-14 Yaş Tenisçilerde Teknik Antrenman Programlarının Bazı Biyomotorik ve Teknik Gelişimleri Üzerine Etkilerinin Araştırılması, *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi,* 21(3), 14-25.

Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., Hirai, Y., Ogita, F., Miyachi, M., & Yamamoto, K. (1996). Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO2max. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *28*(10), 1327–1330.

Ulusoy Y. (2021). Antrenman Yöntemleri: Pliometrik Antrenman. (Editör: Dr. Azize Bingöl). Efe Akademi Yayınları, İstanbul, 116 s.

Yılmaz E, (2019). Yüzme antrenmanlarının çocuklar üzerindeki etkisi. 17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritus, Lap Lambert Academic Publishing. ISBN: 978-620-0-24490-1.

Yılmaz, E., & Çetintürk, S. (2024). The effect of plyometric training on biomotoric characteristics of 10-13 age taekwondo athletes. Mediterranean Journal of Sport Science, 7(3), 425-445. DOI: https://doi.org/10.38021asbid.1490868

Yılmaz, M. (2019). 14-15 yaş grubu futbolcularda tekrarlı sprint ve patlayıcı kuvvet antrenmanlarının sürat ve vücut kompozisyonuna etkisinin incelenmesi. (Yüksek 72 Lisans Tezi). Kütahya Dumlupınar Universitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Yilmaz, E., Özdinç, M, Kumartaşlı, M., & Sazak, M. (2021). Comparıson of Some Motoric Characteristics of 11-13 Years Old Sedentary and Alpine Ski Athletes.Indonesian Journal of Sport Management, 1(2), 138-151. https://doi.org/10.31949/ijsm.v1i2.1480



TENİS SPORUNDA YAŞ KATEGORİLERİ VE ÖZELLİKLERİ

Özge Köse[1] & Berat Koçyiğit[2] & Sedat Özcan[3]

[1] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0003-3505-7034
[2]Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-0853-204x
[3] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-0428-3883

GİRİŞ

Güçlü, zinde ve sağlıklı yapıya sahip vücut, çocuklar için sadece fiziksel bir ihtiyaç değil, aynı zamanda sosyal yaşamlarında da aktif bir şekilde yer alabilmelerinde kritik bir öneme sahiptir (Sarıkabak ve ark., 2019). Günümüzde sporda bilim uzmanları ve antrenörler, orkestra şefine benzer şekilde, çeşitli disiplinlerden elde ettikleri bulguları bir araya getirerek eskiye oranla daha yetenekli sporcular yetiştirmek ve onların var olan potansiyellerini en az çabayla maksimum seviyeye ulaştırmayı amaçlamaktadırlar (Karagöz, 2008). Başarı elde etmek, aynı bir bina inşa etmek gibidir ve sağlam temeller atılmadan, her yeni kat riski arttırmaktadır. Bu kapsamda, etkili antrenman metotlarının tespiti kritik bir önem taşımaktadır. Düşük antrenman düzeyleri vücuda uyum sağlamamakla birlikte tüm spor branşlarında sporcuların gelişimine katkıda bulunmamaktadır aksine sporcuların gelişimlerini yavaşlatmaktadır (Kasap ve ark., 2018). Uygulanan antrenman metodu, mevcut sporcu gruplarına en etkili ve verimli olanı seçip, sporcuların başarı oranını artıracak şekilde oluşturulduğunda, amaca ulaşmak diğer metotlara göre çok daha kısa bir sürede olanaklı hale gelmektedir (Ünlü ve Aydos, 2007). Bu doğrultuda, doğru antrenman yöntemlerinin bir araya getirilmesi, sporcuların yeteneklerinin en üst düzeye ulaşmasını sağlayan bir yolculuk olarak düşünülebilir.

Çocuklarda var olan devamlı büyüme özelliği, onları yetişkin bireylerden ayıran en önemli özelliklerden biridir ve bu nedenle de antrenmanlarda uygulanan fiziksel yüklenmelere gösterdikleri tepkiler de farklılık göstermektedir. Bu nedenle, çocukların gelişim ve büyüme evreleri uygulanacak antrenman yöntemlerinden kondisyonel özellikler bağlamında dikkat alınmalıdır (Diker ve Müniroğlu, 2016). Özellikle çocuklar ve genç bireylerin gelişim ve büyüme evreleri gözlemlenebilir olduğundan dolayı, belirli aşamalardan oluşan bu süreç antrenman planlamasında dikkate alındığında, çocukların sağlıklı yaşamı ve spor performansı için kritik bir öneme sahiptir (Güvenç vd., 2005). Sporcuların teknik ve taktik bilgileri ne kadar iyi olursa olsun, aerobik ve anaerobik kapasiteleri ve temel motor beceriler sistematik bir şekilde geliştirilmediğinde önem arz etmemektedir (Kumaştarlı vd., 2011). Bu nedenle teknik ve taktik bilginin yanında temel motorik beceriler ve aerobik kapasite ve anaerobik kapasite de sistematik bir şekilde geliştirilmelidir.

Son yıllar içerisinde, tenis sporunda teknik ve taktik bilgi anlamında kayda değer değişiklikler meydana gelmiştir. Bu durum da tenis sporcularının fiziksel performanslarıyla ilgili çalışma ve araştırmaların gerekliliğini artırmıştır.

Tenisle ilgili bilimsel literatür çoğunlukla tenisin fizyolojik (Koçyiğit ve Akın 2020), biyomekanik, sporcu sağlığı, motor beceri (Gözel, 2023), fiziksel ve motorik özellikleriyle (Söyleyici, 2011; Kıvrak ve Zorlu, 2019) ilgilidir. Bu çalışmanın amacı genç antrenörler, veliler ve sporcular için teniste yaş kategorileri ve özelliklerinin bilimsel boyutta tüm hatları ile incelenmesidir.

Tablo 1. Mikro, Mini, Midi ve Maksi Tenisin Özellikleri

	MİKRO	**MİNİ**	**MİDİ**	**MAXİ**
Kort Boyu	0- 4 m	6-l2 m	12-l8 m	23,77 m
Kort eni	2-4 m	6 m	5.5-8,23 m	8,23 m
Net yükseklik	80 cm	80 cm	80/- 91 cm	91cm
Toplar	Sünger top	Yumuşak top (Kırmızı) 36- 45g	Easy top (Turuncu) 41-50,5g	10 yaş ara top (Yeşil benekli) 11 yaş ve üstü normal top
Raketler	17-19-21 inch 43 -48 cm	21-23 inch 48- 53 cm	*25* inch 53 -63 cm	26 inch (66 cm) - 11 yaş: serbest seçim
Yaş	5-7 yaş	8 yaş	9 yaş	10 yaş

MİKRO TENİS (5-7 Yaş)

Mikro tenisi alanı, çocukların tenis sporunu öğrenmesinde eğlenceli ve hareketliliğin olduğu en verimli yollardan birisidir. Bu alan, tenis eğitiminin başlangıç aşaması olarak adlandırılabilir ve çocuklarda denge, koordinasyon, çabukluk, uyum sağlayabilme ve problem çözme gibi yeteneklerin oluşturulması ve geliştirilmesinde kritik bir öneme sahiptir. Birçok spor branşında olduğu gibi tenis sporunda denge ve koordinasyonun sağlanması ve öğretilmesinde, mikro tenis aşaması ve uygulanan antrenman yöntemleri önemli bir süreçtir. Aksi taktirde, çocuklarda yanlış tekniklerin gelişmesi ve ilerleyen dönemlerde öğrenilen yanlış tekniklerin düzeltilmesinin zor olacağı durumdan dolayı çok önemlidir.

Mikro tenis eğitimi çocukların gelişiminin sağlanması ve doğru tekniklerin öğretilmesinden dolayı büyük önem taşımaktadır. Çocukların tenis eğitimine mikro tenis eğitimleri ile başlaması gerektiği belirtilmektedir ve bu eğitim ile çocuklara hem sporu sevdirmek hem de tenis sporunda eğlenmelerini sağlamak kritik bir adımdır. Bu nedenle, antrenörlerin bu önemli aşamaları dikkat etmeleri gerekmektedir ve çocuklara tenis sporunu öğretirken sporu sevdirmeyi, eğlenmelerini sağlamaları ve denge, koordinasyon gibi temel tekniklerin doğru ve hızlı bir şekilde öğretilmesi gerekmedir. Bu sayede hem antrenör hem de çocuk için zaman ve emek tasarrufu sağlanmış olacaktır.

Mikro Tenisin Özellikleri

- Yaş grubu 4-7 yaş arasında olmalıdır.
- Bu yaş grubunda resmi yarışma yoktur.
- Her çeşit raket tutuşuna izin verilmeli ve denetlenmelidir. Ralli yapma seviyesine ulaştıklarında, farklı raket tutuşlarını öğrenerek, kendi raket tutuşuna karar vermelidir.
- Eğlenceli, koordinasyonu geliştirici oyunlar ve diğer sporlar çok önemlidir.
- Koordinasyon ve denge gelişimi önceliklidir.
- Haftada 2-3 antrenman 60 dk şeklinde uygulanmalı

Koordinasyon ve Denge Gelişimi

Farklı spor branşlarında denge temel faktörlerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilhassa, hareketin temel alındığı spor branşlarında, denge sporcuların performanslarının sürdürülebilirliği adına önemli bir role sahiptir. Dengenin sürdürülememesi sadece performans kaybına değil aynı zamanda çeşitli sağlık sorunlarına da zemin hazırlayabilmektedir. Bu nedenle denge birçok spor branşında olduğu gibi tenis sporunda da koordinasyona bağlı beceri gelişiminde kritik bir öneme sahiptir (Ragnasrdottir, 1996; Çingöz, 2021). Denge sporcularda zihinsel, fiziksel, psikolojik pek çok katkıda bulunmaktadır aynı zamanda dengeyle birlikte hareketin önceden algılanması sağlanmaktadır. Benzer şekilde, ince ve kalın kas özelliklerinin uyumunun sağlanması, bölgesel tepkisel hareketlerin oluşturulması, kas ve sinir uyumunun sağlanması ve vücudun aktivitelerden sonra hızlı bir şekilde toparlanmasında önemli bir faktördür (Dittmar, 2002).

Koordinasyon, ilgili branş hareketine esnasında kas, iskelet ve merkesi sinir sisteminin uyum içerisinde çalışma şeklidir. Başka bir ifadeyle, birden fazla hareketin birbiriyle uyumlu ve bağlı şekilde, en hızlı, en etkili ve en verimli biçimde uygulanmasıdır (Doğan, 2021; Muratlı, 2007). Denge ise, bir aktivitenin pek çok motor, duyusal ve biyomekanik bileşen ile koordineli bir biçimde uygulanmasıdır. Bu süreç yüksek düzeyde bir temel oluşturarak kas ve sinir sistemi arasında iletim görevini uygulamaktadır (Doğan, 2021).

Denge, pek çok motor becerinin uygulanabilmesi için gerekli bir durumdur (Kayapınar, 2011) ve çocukların branşa ait hareketleri koordineli bir şekilde yerine getirebilmesi için belirli bir denge sistemin bulunması gerekmektedir (Yarımkaya ve Ulucan, 2015). Örneğin, vücutta var olan dengede kontrol geliştikçe, uygulanan hareket miktarı ve diğer vücut bölümlerinin katılımı azalabilmektedir ve bu durumda daha karmaşık becerilerin daha basit bir şekilde gerçekleştirilmesini sağlamaktadır (Blythe, 2003). Çocuklarda denge gelişimi çok küçük yaşlarda gelişmeye başlamaktadır ve yaş ilerledikçe denge yeteneği artış göstermektedir. Bilhassa, kız çocuklarında denge erkek çocuklarına oranla daha iyi bir şekilde sağlanmaktadır (Kayapınar, 2011). Bu nedenle, denge yeteneğinin dikkatli bir şekilde test edilmesi ve düzenli olarak gözlenmesi kritik bir öneme sahiptir (Yarımkaya ve Ulucan, 2015).

Sporda teknik ve taktik öğrenimi, sporcuların öğrenme hızı, teknik becerilerin düzeyi denge ile doğrudan ilişkilidir. Sporcularda koordinasyona ihtiyaç duyulan pek çok hareketin etkili ve verimli bir biçimde gerçekleştirilmesi için iyi bir denge yeteneğine ihtiyaç duyulmaktadır. Aynı zamanda sporcularda hareketler esnasında denge bozulduğunda hızlı bir şekilde normal pozisyona dönülmesinde denge yeteneği önemlidir (Sitti, 2013).

Temel Davranışları Öğrenme

- ✓ Uygun kıyafet ve malzemeleri kullanma
- ✓ Çocukların yaş ve fiziksel özelliklerine göre uygun raket kullanma
- ✓ Uygun ortamın sağlanması (saha ve malzeme)
- ✓ Güvenliğe gereken özenin gösterilmesi
- ✓ Çocuklar ile kurulacak iletişim önemli
- ✓ Top her zaman önde ve yanda (en önemli husus)
- ✓ Çocuğa raketin nasıl tutulacağı öğretilmemelidir
- ✓ Raketin yönü aşağıdan yukarı

- ✓ Raket hareketi kısa (raket salınımı yasak)
- ✓ Çocuğun tenise değil tenisin çocuğa uyarlanması
- ✓ Elle ve raketle topu taşımak, yerde yuvarlamak, yukarı atıp tutmak, yerde sektirmek,
- ✓ Topu hissetmek
- ✓ Sınırlı bir küçük alan içerisinde kendi kendine ve ya partner ile hatasız ralli yapabilmek
- ✓ Hareketli olmak ve iyi denge sağlayabilmek
- ✓ Doğru koşabilmek ve koşarken yön değiştirebilmek

Temel Becerilerinin Geliştirilmesi

Çocuklara tenisi sevdirecek tenise özgü eğlenceli oyunlar ile temel becerilerin gelişmesini sağlamak gerekir. Temel becerilerin geliştirilmesi için örnek driller;

Top hâkimiyetinin geliştirmek için;

- Sağ ve sol el ile aradan file olmadan veya file üzerinden top atıp tutma hareketleri

Yer ve hedef vuruşları için;

- Topu yerden bir hedefe yuvarlama

Raket hâkimiyetinin geliştirmek için;

- Raketi yere bırakıp tekrar kavrama hareketleri
- Sağ ve sol el ile raketi atıp tutma hareketleri
- Topu raket üzerinde taşıma ve raket üzerinde yukarı doğru sektirme
- Topu aşağı veya yukarı doğru sektirme
- Çizgi üzerinde veya belli bir koridor içerisinde topu istediği gibi veya belli bir teknik ile bireysel veya takım olarak top taşıma yarışmaları

Mikro Teniste Örnek Oyun Dirilleri

Çocuğun ilerlemesi açısından tüm gelişim alanlarına etki eden oyun, çocuğun göz ardı edemediği öğrenme vasıtasıdır. Çocuk; evreni tanımlamada, sosyal çevresindeki insanlarla iletişim bağlantısı sağlamasına imkan yaratan oyun içerisinde sosyalleşme fırsatını yakalamaktadır (Koçyiğit vd., 2007). Oyun vasıtasıyla çocuklar, kreatif düşünmeyi kavrar, bağımsız olarak muhakeme etmeyi öğrenir, mesuliyet sahibi olmayı öğrenir, hayal dünyasını zenginleştirir, planlama

yetisini geliştirir, odağını bir noktada toplamayı ve yeteneklerini uygun bir şekilde birleştirmeyi öğrenir (Kasap Süslü, 2014).

Eğlenceli oyunlar;

Mikro teniste, çocukların sıkılmalarının önüne geçebilmek adına sosyal iletişimi geliştirmek ve tenisi eğlenceli hale getirmek mikro tenis oyununun ilk hedefleri arasında olmalıdır. Eğlenceli oyunlar ile çocukların hem keyifli vakit geçirmeleri sağlanmış olur hem de eğitimin daha verimli olması sağlanır. Aynı zamanda oyun ile çocukların bütün gelişim süreçlerine katkı sağlama fırsatı bulunmaktadır (Çimen ve ark., 2024).

Oyun önerileri arasında:

- **Örümcek Ağı Oyunu:** Öğrenciler, iki gruba ayrılır ve el ele tutuşarak diğer gruptaki arkadaşlarını yakalamaya çalışırlar. Bu oyun, grubun zamanla büyümesine olanak tanımaktadır.
- **Topla Hareket Etme:** Öğrenciler, bir topu havaya atarak topun zıplamasıyla birlikte zıplayarak hareket ederler. Zamanla durmaları gereken bu oyun, çocukların topun hareket dinamiklerini keşfetmelerini sağlar.
- **Top Savaşı:** Öğrenciler, kortta iki gruba ayrılır ve her grupta eşit sayıda top bulunur. Antrenörün işaretiyle gruplar, topları karşı grubun sahasına atmaya başlarlar. Zaman dolduğunda, hangi grubun sahasında daha fazla top kaldığı belirlenir; bu grup kaybetmiş kabul edilir.
- **Her Türlü Top Atıp Tutma Egzersizleri:** Bu egzersizler, eşli, bireysel ya da duvar çalışması şeklinde gerçekleştirilebilir. Çocukların topları tutmakta zorlandıkları gözlemlendiğinden, bu becerinin geliştirilmesi önemlidir. Bu bağlamda, çocukların sağ ve sol kollarını aynı antrenman içinde kullanmaları, denge ve koordinasyon gelişimi açısından kritik bir rol oynar. Örneğin, topu sağ elle atıp sol elle yakalamak ve ardından el değiştirerek harekete devam etmek gibi aktiviteler önerilebilir. Bu tür oyunlar, çocukların motor becerilerini geliştirirken aynı zamanda sosyal etkileşimlerini artırmalarına yardımcı olur.
- **Raket Kapmaca Oyunu:** Çocuklar daire şeklinde dizilirler. Raketlerin kafası yerde olacak şekilde raket sapının ucundan tutarlar hafif şekilde antrenörün komut vermesi ile dönerek yanındaki arkadaşının raketini düşürmeden tutmaya çalışırlar. Raketi düşüren oyundan çıkar.

Çabukluk Geliştirici Oyunlar

Mikro tenis oyununda, çocukların sıkılmalarını önlemek ve sosyal etkileşimlerini artırmanın yanı sıra, kas gruplarının gelişimi de büyük önem taşımaktadır. Çabukluk, tenis dahil birçok spor branşında kritik bir motorik özellik olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle, çabukluk becerisinin küçük yaşlardan itibaren geliştirilmesi gerekmektedir.

Oyun Önerileri:

1. **Çocuğun Yanından ya da Bacak Arasından Top Yuvarlama**: Çocuk yerde otururken, antrenör topu farklı yönlere yuvarlar. Çocuk, en kısa sürede kalkarak topu yakalamaya çalışır.
2. **Topu Yere Atma**: Antrenör topu yere atar ve çocuktan topun iki defa yere sekmeden tutulmasını ister.
3. **Bacak Arasından Top Geçirme**: Antrenör, 2-3 metre uzaklıktan topu yere yuvarlar. Çocuk, yana kayma adımlarıyla gidip topu bacak arasından geçirmeyi hedefler.

Temel Tenis Egzersizleri (Raketsiz)

Çocuklara raket verip hemen top besleyerek vurmalarını istemek, antrenörler için etkili bir öğretim yöntemi değildir; çünkü çocuklar henüz bu becerilere sahip değildir. Bu nedenle, file önündeki çalışmalar ilk aşamada yapılmamalıdır. Öncelikle, egzersizlerin raketsiz yapılması ve bireysel ile eşli çalışmalara geçilmesi gerekmektedir.

- **Top Yuvarlama ve Atma**: Her iki el kullanılarak bir çizgi üzerinde top yuvarlama, fırlatma, topu havaya atıp tekrar tutma, kısa mesafede karşılıklı ralliler yapma.
- **Hedefe Top Fırlatma**: Çocuklar, her iki eliyle hedefe top fırlatır, topu havaya atıp tekrar tutar ve kısa mesafede eşli olarak top atıp tutarlar.
- **Hedefe Top Atma**: Çocuklar, ulaşabilecekleri bir mesafedeki hedefe top atma çalışmaları yapar. Hedef olarak raket seçilebilir.
- **İki Top ile Sektirme**: Her iki eli kullanarak iki top ile elden ele top sektirme çalışmaları gerçekleştirilir; bu hareket daha sonra tek el ile de uygulanabilir.
- **İki Top ile Ralli Yapma**: İki top ile karşılıklı olarak ralli yaparak topun yere düşürülmemesine dikkat edilir.

Temel Tenis Egzersizleri (Raketle)

Bu aşamanın amacı, çocukların rakete alışmalarını sağlamak ve raket kontrolü ile denge ve koordinasyon geliştirmektir. Bireysel ve eşli uygulamalar yapılmalı, çok tekrar etmekten kaçınılmalıdır.

- **Raket Aktarımı**: Çocuklar, raketlerini sağ elden sol ele ve sol elden sağ ele aktarırlar; bu hareket sırasında raketin yere düşürülmemesi önemlidir.
- **Raket Dönmeleri**: Çocuklar raketlerini hem sağ hem de sol elleri ile kendi ekseninde döndürme çalışmaları yaparlar.
- **Raketle Top Fırlatma**: Çocuklar raketlerini sağ elleriyle fırlatarak bir tur döndürüp sonra tekrar yakalamaya çalışırlar; bu hareket sol elle de tekrarlanmalıdır.
- **Eşli Raket Atma**: Çocuklar raketlerini önce iki elleriyle, sonra da sağ ve sol elleriyle eşlerine atarlar. Eş de raketi önce çift eliyle daha sonra sağ ve sol eliyle yakalar.

Temel Tenis Egzersizleri (Top ve Raketle)

Bu aşamanın amacı, raket ile topu kontrol etmek ve yönlendirmek, denge ve koordinasyonu geliştirmektir. Bireysel ve eşli olarak yapılmalı, çok tekrardan kaçınılmalıdır. Basitten zora doğru ilerlemek ve forehand ile backhand vuruş tekniklerini kullanmak gerekmektedir.

- **Topu Raket Üzerine Koyarak Engelleri Geçme**: Çocuklar, raketin üzerine top koyarak engeller arasında geçme, çizgi üzerinde yürüme ya da engelin üzerinden zıplama gibi egzersizler yaparlar.
- **Raket Üzerinde Top Sektirme**: Çocuklar, sağ elleriyle topu bir kez sektirip tutarak başlarlar; zamanla bu sayı artırılmalıdır. Aynı hareketler daha sonra sol el ile de yapılmalıdır.
- **Topu Yere Çarptırma**: Raket ile topu, sağ ve sol elle birer kere yere çarptırıp tutma çalışmaları yapılır; zamanla bu sayı artırılarak devam edilir.
- **Topu Havaya Zıplatma ve Yere Çarptırma**: Raket ile top, önce iki defa havaya zıplatılır, ardından iki defa yere çarptırılıp tutulur; bu sayı artırılarak hareket devam ettirilir.

Bu tür egzersizler, çocukların temel tenis becerilerini geliştirmelerine yardımcı olurken, aynı zamanda denge ve koordinasyonlarını da güçlendirecektir.

Mikro Tenis Ekipmanlari

Mikro Kort

Mikro kort seçiminin çocukların yaş ve fiziksel durumlarına uygun şekilde dizayn edilmesi (2 x 2 m), (4 x 2 m), (4 x 4 m) gerekmektedir.

Top

Mikro tenis oyununda sünger tenis topu ile oynatılmalıdır. Kırmızı sünger tenis topunu çocuklar ilk atışlarını rahat ve kolayca yapabilmeleri için uygundur. Çocuklara tenis sporunu sevmeyi ve antrenmanlara istekli bir şekilde katılmaya yardımcı olacaktır.

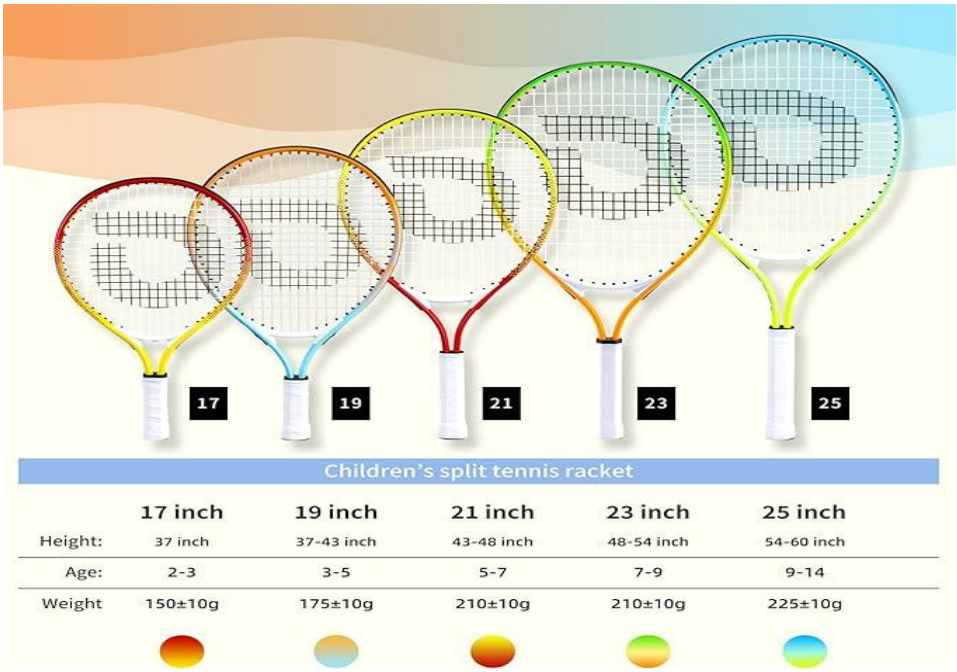


Resim 1. Kırmızı Sünger Top

Raket Seçimi

Mikro tenis oyununda raket seçimi oldukça önemlidir. Çünkü çocukların hem iyi bir oyun sergileme hem de sakatlanma durumu bakımından dolayı önem arz etmektedir. Raket ölçüleri 37-48 cm şeklinde (17-19-21 inch) olmalıdır.

Resim 2. *Raket seçimi*



MİNİ TENİS (8 YAŞ)

Mini Tenisin Özellikleri

- ✓ File arasındaki mesafe en fazla 6 m olmalıdır.
- ✓ Kendi raket tutuş şekli öğretilmelidir.
- ✓ Açılı oyun biçiminin geliştirilmesi ve temel vuruş çalışmaları
- ✓ Temel Oyunu oynamayı öğretmek
- ✓ Eğlence ve tenisi öğrenmek arasında denge sağlamak
- ✓ Kendi performansını öğrenmek ve kendi ihtiyaçlarını keşfetmek
- ✓ İyi kalitede egzersiz yapmayı öğrenmek
- ✓ Efor sarf etmeyi öğrenmek
- ✓ Sosyal ve etkileşim becerilerini geliştirmek
- ✓ Genel olarak haftada 3 gün 80 dakika olarak çalışmaları değerlendirilir.

Taktiksel ve Teknik Beceriler

Taktik ve teknik becerilerin kazandırılmasında, oyun biçimine dayalı antrenörlük ve basit kararlar vermek önemlidir. Bu konuda azami dikkat gösterilmelidir.

Servis

- Top netin üzerinde içeri düşmeli
- Basit alttan servis
- Üstten elle fırlatma
- Raketle üstten servis
- Hazır olunduğunda ralli ye devam etmek

Karşılama

- Hazır durumu gösterme
- Saha içerisinde hareketli bekleme
- Topu almada süreklilik (karşılamada istikrar)
- Rakibi çapraza yönlendirmek
- Topa doğru yavaş hareket etmek, vuruş esnasında sakin kalmak ve kısa atak yapmak

Ralli

- Topu istikrarlı oyunda tutmak
- Rakibi koşturmak (topun yönünü değiştirebilmek)
- Kort da iyi yer tutmak ve vuruş sonrası toparlanmak
- Topa doğru hızlı hareket ve mümkünse top kalkarken vurmak
- Rakibi koşturmak (yaklaşım) veya puanı kazanmak (vole)
- Kısa topu bilmek, hissetmek
- Yukarıdan geçen (Lob) vuruş yapmayı öğrenmek

Servis

Alttan

- Yan duruş, savurma hareketi, ralliyi başlatmak için

Üstten

- Basit üstten fırlatma hareketi, özellikle kızlar için
- Kontinental raket tutuşu, sağlam hazır pozisyonu
- Basit dairesel hareket, dizlerde hafif bükülme
- Yukarı ve ileri doğru akıcı hareket

- Topla temas noktası yüksek
- Raketin basit devam hareketi
- Dengesini muhafaza etmek

Return

- Forehand, Backhand raket tutuşları
- Split step ileri doğru,
- Vücut rotasyonuyla raketin geri alınması,
- Raketin akıcı hareketi, ileri - yukarı doğru,
- Topla temas noktası, istikrar - önde ve yanda, mümkün olduğunca top yükselirken,
- Raketin basit ileri devam hareketi,

Forehand ve Backhand

- Hazırlık, raketin geriye basit dairesel hareketi,
- Raketin geri alışından sonra topa doğru hareketinde yumuşak geçiş (vücut rotasyonuyla),
- Önde ve yanda, topla temas noktasında istikrar,
- Raketin ileri-yukarı basit devam hareketi,

Raket Tutuşları

- Forehand: Eastern to semi-western
- Backhand: (tek el veya çift el tutuşu destekle)
- Single: Eastern backhand
- Double: Alttaki el eastern backhand, üstteki el eastern forehand

Maç Oyunu

- Takım yarışmaları ve eğlenceli oyunlar
- Basit, skorlu oyunlar (yaşa göre skor sistemi), kısa maçlar (3 tie-break seti gibi)
- Bireysel, takım ve çoklu spor yarışmaları

Mini Tenis Ekipmanlari

Mini Kort

Mini teniste kort seçimi 6x12 m. file yüksekliği ise 80 cm olmalıdır. Kort seçimi olarak tenis servis çizgileri de seçilebilir.

Top

Kırmızı. Yumuşak toplar



Resim 3. Kıtmızı Top

Raket Seçimi

Raket ölçüleri; 175-210 gr. 43-54 cm şeklinde (21-23 inch) olmalıdır (Resim 2. Raket Seçimine Bakınız).

MİDİ TENİS (9 YAŞ)

Midi tenis için 8-9 yaş çağındaki çocuklar yetenekli olsalar bile, fiziksel olarak normal kortta, normal top ve raketlerle oynamaya hazır değildirler. Top yükseğe sıçradığında, yüksek toplara vurabilecek güce sahip olmamalarından dolayı topu ancak lob vuruş ile return yapabilirler. Bu nedenle daha küçük kort, 8-9 yaş gurubu çocuklara, yetişkin tenisçiler gibi oynama fırsatı verir. Dolayısıyla ralliler minyatür olarak daha uzun olacak, nete yaklaşma daha kolay ve servis daha etkili ve agresif olacaktır.

Midi teniste amaç: çok yönlü taktik ve teknik gelişimi, daha kolay koşullarda tekniğe son şeklin verilmesi, teknik detayların üstünde durarak oyuna dayalı yaklaşım metodu ve temel motorik özelliklerin geliştirilmesine devam edilmelidir.

Midi Tenisin Özellikleri

- ✓ Topun yönü yatay olmalıdır.
- ✓ Müsabaka düzeyinde yarışmalar ve midi kurallar ve midi ödüller
- ✓ Harekete ve tekniğe dayalı oyunlar
- ✓ Temel motor becerilerini geliştirilmesi
- ✓ Kortun boyu ve genişliğini kullanarak rakibi koşturma becerisi
- ✓ Haftada 4-5 gün 60-90 dk çalışma
- ✓ Turnuvalara katılım sağlamak (yılda min. 4-5 turnuva)

Taktiksel Beceriler

Servis

- Birinci ve ikinci serviste istikrar sağlamak
- Dışa ve T'ye servis atmak
- Rakibin zayıf tarafına baskı yapmak (forehand ve backhand)
- Ralliyi devam ettirmeye hazır olma

Return

- İstikrar ve topu uzun içeri düşürmek,
- Rakibi koşturmak ve ilk puandan itibaren ralliye hükmetme (çapraz kort-kısa, paralel-uzun),
- Kısa ve zayıf servisi tanıyıp atağa kalmak,
- Ralliyi devam ettirmeye hazır olmak.

Baseline çizgisinde oynama

- İstikrar - Topu uzun içeri düşürmek
- Rakibi koşturmak (ilk puandan itibaren ralliye hükmetme); çapraz kort-kısa, paralel-uzun
- Kortta pozisyonu muhafaza etmek, topa yükselirken ya da en yüksek noktada vurmak,
- Rakibin zayıf noktaları üzerinde baskı kurmak (forehand ya da back-hand)

Fileye yaklaşım ve vole

- Kısa topları tanımak,
- Topun içeri düşmesi (genelde derin),
- Rakibi koşturmak ve baskı kurmak (hazırlık vuruşları, yaklaşım ve vole),
- Yaklaşımda ve nette iyi pozisyon almak (kortu kaplamak)

Rakip fileye yaklaştığında ve volede iken

- Kortta iyi yer tutmak, topa yükselirken ya da en yüksek noktada vurmak,
- Rakibin zayıf noktaları üzerinde baskı kurmak (forehand vole, backhand vole ya da smaç),
- Rakibi geçen vuruş ya da lob ile puanı kazanmak,

- Kendi favori çözüm ve vuruşları aramak.

Rallide Kalma (Karşılama) Becerileri

- Reaksiyon, sezinleme, gelen topun basit tahmini yapabilme
- İyi duruş ve denge; topa vuruş esnasında sabit kalabilme, baş hareketsiz,
- İleri, geri ve yana koşuları iyi yapabilme
- Raket tutuşlarında en doğru tutuşu yapma,
- Bir sonraki vuruş için hazırlık, toparlanma split-step,
- Topun kontrolü, yön, sürat,
- Vuruşların ana elemanlarını öğrenmek

Tekniksel Beceriler

Temel Teknik

- Kinematik zincirin maksimum düzeye ulaştırabilme
- Vücudun tüm parçaları uyum içinde hareket etmeli (baş, omuz, gövde el ve göz)
- Geri salınım omuzların dönüşüyle başlamalı,
- Topa küçülerek vurulması (dizlerin bükülmesi) ve omuzların rotasyonu,
- Topla temas merkezde olması gerekli (önde, bir miktar yanda)
- Vücut rahat olmalı, vuruş esnasında kendimizi çok sıkmamalıyız.
- Raket tutuş: sıkı, fakat çok değil, (çok sert ve bir o kadar da esnek ve rahat)
- Denge: Split-step, son adım büyük, toparlanma adımı,

b. Raket Tutuşları

- *Forehand:* Eastern tutuştan semi-western tutuşa doğru,

- *Backhand:* Tek el ya da çift el tutuş teşvik edilmeli,

- Tek el: Eastern backhand

- Çift el: Alttaki el eastern backhand, üstteki el eastern forehand,

- *Forehand ve Backhand Vole:* Basit küçük bir raket tutuş değişikliği

- *Servis:* Continental

c. Servis

-Basit yan hazır duruş, ayaklar omuz genişliğinde açık,

-Continental raket tutuşu, uzun boylular mümkünse semi-eastern,

- Topu servis atılan kareye doğru öne ve yükseğe atmak,

- Vücut ağırlığının öndeki ayağa transferi,

- Vücut rotasyonu ve güç pozisyonu,

- Ritmik hareket- Raket tutan kolun basit dairesel hareketi,

- Hafif diz bükülmesi ve topa doğru yükselme, topla önde yüksekte temas,

- İyi denge,

- Vücut boyunca devam hareketi,

- Vuruş öncesi, esnasında ve sonrasında denge

d. Servis Karşılama

- Dinamik hazır pozisyonu

- İleri doğru hareketlenme, split-step ve topun geldiği yöne doğru hareketlenme,

- Kısa geri salınım ve kompakt hareket,

- Vuruş öncesi, esnasında ve sonrası dengeyi muhafaza etmek,

- Vuruş sonrası toparlanma ve sonraki vuruşa hazırlık

e. Forehand

Uzun basit hareket: Yarı açık ya da açık duruş (yaklaşım ya da ileri koşarken kapalı duruş),

-Raket tutan kol vücuda yakın,

-Hareketin omuzların dönüşüyle başlaması, kolun omuz etrafında dönerek, kolun omuz eksenin devamı olarak raket başı arkayı gösterinceye kadar hareketin devamı, raket başı seviyesinin gelen topa göre ayarlanması,

- Son adım büyük, dizler hafif bükük ve ağırlık topa yakın olan bacakta,

- Dizlerin yükselmesi, kalça ve omuzların rotasyonu, devamında raketin aşağıdan, ileri ve yukarı doğru salınım hareketi,

- Topla önde ve yanda buluşma,

- Raketin uzun devam hareketi, bitiş noktası vuruşa bağlı

- Vuruş sonrası toparlanma

f. Backhand çift el, Backhand tek el

Çift El

- Kapalı ya da yarı açık duruş (yaklaşım vuruşu ya da ileri koşarken daha kapalı duruş),

- Omuzların dönüşüyle hazırlık, geri salınım (Genellikle düz ya da dairesel geri salınım), mesafe ve güce dayalı olarak gittikçe daha büyük),

- Gövdenin rotasyonu,

- Eller beraber çalışacak, sağlam tutuş,

- Basit dairesel ve aşağıdan yukarıya doğru ileri salınım,

- Uzun devam hareketi, vuruşa bağlı bitiriş noktası.

Tek El

- Kapalı duruş; bazı durumlarda bir miktar açık,

- Dairesel ya da düz geri salınım,

- Her İki kol çalışıyor,

- Geri salınım omuzlanın dönüşüyle,

- Vuruşun ana safhası ileriye ve aşağıdan yukarı doğru, - Topla temas önde ve yanda,

- Omuz üstüne doğru devam hareketi.

g. Forehand ve Backhand Vole

- Kısa vuruş,

- Raketin başı bileğin yukarısında,

- Ayak çalışması (split-step),

- Gövde rotasyonu,

- Vücut ağırlığı topa doğru,

- İleri punch (ileri adım atarak),

- Raket başı yukarıdan, 3şağıya ve ileriye doğru blok hareketi,

Midi Tenis İçin Örnek Birim Antrenman

- Genel ısınma ve koordinasyon (15 dk)
  -İp atlama
  -Atma-tutma-atlamalar koordinasyon oyunları
- İyi bir ders için eğlenceli oyunlar (10 dk)
- Mikro ve mini tenis (koordinasyon alıştırmaları) (10 dk)
- Midi tenis de ralli (10 dk)
- Servis ve return çalışması (15 dk)
- Soğuma ve esnetme hareketleri (10dk)

Midi Tenis Ekipmanlari

Kort

Midi tenis oyununda kort ölçüleri 12x6 m veya 18x6,5 m olması gerekmektedir. File yüksekliği 80 cm olmalıdır.

Top

Turuncu yumuşak top



Resim 4. Turuncu Top

Raket Seçimi

Midi tenis oyununda çocuklar için raket seçiminde boy ve kilo da yaş kadar önemlidir. Yani çocuğun fiziksel yapısına göre raket Seçimi yapılması gerekmektedir (Resim 2. Raket Seçimine Bakınız).

MAKSİ TENİS (10 YAŞ)

10-12 yaş grubundaki çocukların motorik özelliklerindeki gelişim oyun benzeri aktivitelerle olmalıdır. Oyun karakterindeki çalışmalar, fizyolojik olduğu kadar pedagojik ve psikolojik yönden de yararlı olmaktadır. Çalışmalarda, 5-10 dakikalık yüklenmeler seçilirken, zamanla bu süre ya da mesafe %10 oranında artırılır (Müniroğlu ve ark., 2009). 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 gerdirme aktivitelerine ve çevikliğin daha iyi bir seviyeye çıkması için gerekmekte olan uygun kas gruplarının çalıştırılmasına ayırılmalıdır. Dayanıklılık ve çevikliğin alt ve üst ekstremiteler açısından gelişimi için sık tekrar içeren antrenman planlamaları yapılmalıdır (Ölçücü, 2007).

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, motorsal 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; Coşkun ve Eyuboğlu, 2020).

Maksi Tenisin Özellikleri

- Bu yaş kategorisinde sporcuları müsabakaya hazırlamalı,
- Tekniğe son şekil verme çalışmasına devam edilmeli,
- Çok yönlü taktiksel ve tekniksel becerilerin gelişimine devam edilmeli,
- Koordinasyon berilerinin üst düzeye çıkarılması ve tenise özgü çalıştırılmalı,
- Zihinsel beceriler geliştirilmeli
- Haftanın en az beş günü antrenman planlanmalı ve müsabaka düzeyinde kısa kısa maçlar yapılmalı,

Taktiksel Beceriler

Tekler Taktikler;

- Derin ve istikrarlı oynamak,

- Kabul edilebilir bir hassasiyetle rakibi koşturmak,

- Kendi kuvvetli yanını, rakibin zayıf tarafına baskı

- Topa yükselirken vurmak, fırsat buldukça kortun içerisine girmek,

- Hücum ve savunma arasındaki farkı öğrenmek,

- Toparlanma vuruşları, lob

- Kısa top ve açı kullanabilmek, mükemmellik şart değil,

- Farklı servis ve return durumları (Topu çapraza veya paralele yönlendirme),

- Vuruş kombinasyonları, tipik durumlarda basit çözümler (örneğin servis return ve sonraki vuruşlar),

Çiftler Taktikleri:

- Zayıf servis sonrasında, mümkün olduğunda fileye gitmek,

- Bireysel rollerin tanımlanması,

Servis

- l. ve 2. serviste istikrar, farklı top dönmelerini denemek,

- Rakibi koşturmak (dışa ve T ye servis atmak), rakibin zayıf tarafına baskı kurmak (forehand ya da backhand),

- Ralliyi devam ettirmeye hazır olmak (bir oyun planına sahip olmak),

d. Return

- İstikrar, topu uzun içeri düşürmek

- Rakibi koşturmak (ilk puandan itibaren ralliye hükmetmek),

- Çapraz kort-kısa

- Paralel-uzun

- Kısa/zayıf servisi tanıyıp atağa kalmak,

- Ralliyi devam ettirmeye hazır olmak.

e. Her İki Taraf Arka Çizgide

- İstikrar: Topu uzun içeri düşürmek, rakibi koşturmak (ilk puandan itibaren ralliye hükmetme), yön değiştirebilme, derin vuruşlar yapabilme,

- Çapraz kort-kısa

- Paralel-uzun

- Kortta pozisyonu muhafaza etmek, topa yükselirken ya da en yüksek noktada vurmak,

- Rakibin zayıf noktaları üzerinde baskı kurmak (forehand ya da backhand),

- Kendi favori çözüm ve vuruşlarını aramak,

f. Fileye Yaklaşan Ya Da Filedeki Oyuncuya Karşı Oynamak,

- Topu İçerde tutmak,

- Rakibi koşturmak/baskı kurmak,

- Kuvvetli yanını kullanmak ve rakibin zayıf yönlerine baskı kurmak

- Sahada iyi yer tutmak,

- Tek ya da ikili vuruş kombinasyonu ya da lob ile rakibi geçen vuruş yapabilmek

- Favori çözüm vuruşlarını aramak

g. Atak Ya Da Filede Oynamak

- Atak yapılacak topları (kısa ve kolay toplar) tanımak,

- Topu içerde tutmak ve genelde uzun oynamak,

- Rakibi koşturmak/rakibi baskı altına almak (hazırlık, yaklaşım vuruşları, voleler)

- İyi yer tutmak (kortu kaplamak", yaklaşımda ve volede)

TEKNİKSEL BECERİLER

a. Karşılama Becerileri ve Ayak Çalışmaları

Karşılama becerileri (ayak çalışmasını İçeren):

- Reaksiyon, sezinleme, gelen topun basil tahmini,

- İyi duruş ve denge, baş hareketsiz,

- İleri ve yana koşular,

- Duruma göre açık ya da kapalı duruşun her ikisini de kullanabilme,

- Raket tutuşlarının mükemmel kullanımı,

- Topun kontrolü- yön, sürat

- Bir sonraki vuruş için hazırlık, toparlanma, split-step

Teknik vuruşlar

- Tüm ana vuruşlarda akıcılık: Temel vuruşlar sağlam olmalı ve Midi Tenise nazaran güçlü ve yüksek tempoda oynanmalı,

- Özel vuruşlara aşinalık (rotasyon, lob, kısa top, drive vole)

- Top süratinin kontrolü ve rakibi koşturmak için hassasiyet.

b. Vuruşların Öğrenilmesi Gereken Ana Elemanları

- Raket tutuşları,

- Dinamik hazır duruş pozisyonu,

- İleri doğru hareketlenme, rakibin topa vuruşu önce sinde split-step, topun geldiği taraftaki ayağın topa doğru dönüşü ve topa doğru hareketlenme,

- Raketin geri salınım hareketinin omuzların dönüşüyle başlaması, raket başının gelen topun yüksekliğine göre seviye ayarlaması yapılmalı,

- Omuz ekseninin, kalça ekseninden bir miktar daha fazla rotasyonu (en azından bir miktar fazla),

- Topa doğru hareketlenme ve son adım büyük, dizlerin bir miktar bükülmesi. Vuruş öncesinde ağırlık topa yakın ayağın üzerinde,

- Raketin arkada beklemeden ileri salınım hareketinin, kalça ve omuzların ileri rotasyonunu takiben aşağıdan yukarı doğru yapılması, topla vücudun önünde ve yanda buluşması,

- Raketin devam hareketinin vuruşun gücüyle doğru orantılı oluşu,

- Vuruş sonrası toparlanma ve gelecek vuruşa hazırlık,

- Vücudun ilgili bölümlerinin vuruş süresince koordineli hareketi

Maksi Tenisin Ekipmanları

Kort

Normal standart kort ölçüleri kullanılır.

Top

Maksi teniste toplar; ara toplar olarak ifade edilen yeşil benekli toplar kullanılmaktadır.



Raket Seçimi

Maksi teniste raket seçimi 25-26 inch taketler tavsiye edilmektedir. İstisnai durumlarda çocukların fiziksel özelliklerine göre raket seçimi yapılmalıdır (Resim 2. Raket Seçimine Bakınız).

KAYNAKLAR

Blythe, S. (2003). Early learning in the balance: priming the first ABC. Support for Learning, 15(4): 154–158.

Çimen, M. Bayıroğlu, G.B., Dağlı, S. (2024). Eğitsel Oyunlar ve Çocuk Gelişimi. (Ed; Kaya, M), Çocuk gelişiminde beden eğitimi ve spor, spor ve oyun içinde s, 113-140. Efe Akademi Yayınları

Çingöz, Y. E. (2021). Okul Öncesi Çocuklarda Denge ve Koordinasyon Egzersizlerinin Dikkat Düzeyi Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi.

Çoşkun, M., & Eyuboğlu, E. (2020). Tenis Eğitimi Alan 10-12 Yaş Arası Erkek Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Tenis Beceri Öğretimine Etkisinin İncelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *18*(2), 191-200.

Diker, G., Müniroğlu, S. (2016). 8-14 Yaş Grubu Futbolcuların Seçilmiş Fiziksel Özelliklerinin Yaş Gruplarına Göre İncelenmesi. Spormetre Dergisi, 14 (1), 45-52.

Dittmar, M. (2002) Functional and postural lateralpreferences in humans: interrelations And life-span age differences. Hum BiolAug, 74, 569- 585.

Doğan, F. (2021). 12-14 Yaş Grubu Tenisçilerin Tenise Özgü Becerilerinin İncelenmesi ve İlişkilendirilmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bartın

Gözel, Z. (2023). 10-12 Yaş Arası Çocuklarda Tenis Temel Eğitiminin Motor Beceri Üzerine Etkisinin Araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *17*(2), 137-146.

Güvenç, A., Çolak, R., Açıkada, C. (2005). 12-15 Yaş Arası Antrenmanlı Çocuklarda Cinsiyet ve Yaşın Laktat ve Kalp Atım Hızı Cevaplarına Etkisi. Journal Of Sport Sciences, 16 (1), 1-18.

Karagöz, Ş. (2008). 8-10 Yaş Arası Çocuklarda 12 Haftalık Tenis Antrenmanlarının Görsel ve Eğitsel Reaksiyon Zamanına Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisan Tezi, Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.

Kasap, M., Kaçar, M., Acar, H., Tutkun, E. (2018). 12 Haftalık Aerobik ve Anaerobik Antrenmanların Demir İle İlgili Hematolojik Parametreler Üzerine Etkisi. Second Academic Sport Congress 2018, Batumi-Georgia, 12.

Kayapınar, F. Ç. (2011). The Effect of Movement Education Program on Static Balance Skills of Pre-School Children. World Applied Sciences Journal, 12(6): 871-876.

Kıvrak, A. O., & Zorlu, A. (2019). 10-14 Yaş Grubu Kadın Tenis Oyuncularının Bazı Fiziksel ve Motorik Özelliklerinin İncelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(2), 148-155.

Koçyiğit, B., & Akın, S. (2020). Farklı İrtifada Antrenman Yapan Tenis Oyuncularının Kalp Atım Hızı ve Oksijen Saturasyon Değerlerinin Karşılaştırılması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, *11*(4), 399-406.

Koçyiğit, S., Tuğluk, M. N., Kök, M., (2007). Çocuğun Gelişim Sürecinde Eğitsel Bir Etkinlik Olarak Oyun. Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 0 (16) , 324-342.

Kumartaşlı, M., Suna, M., Çalışkan, İ.V., Işıldak, K., Demir, M. (2011). Tenis ve Futbol Oyuncularının Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 13 (3), 372-377.

Kuruger, F. (1991). ‘’Grenzen Und Möglichkeiten İnformatischer Technolopie İm Leistung Sport. Sport Und Informatik,’’ Köln.

Muratlı S., Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla Çocuk ve Spor. Nobel Yayın Evi, 2.Baskı, Ankara. S.45-55. 2007. 21.

Müniroğlu, R.S., Alemdaroğlu, B.U., Köklü, Y., Özkan, A., Eyuboğlu, E., (2011). 6-12 Yaş Grubu Çocukların Gelişim Dönemleri Fiziksel Uygunlukları ve Fiziksel Aktivite. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi

Ölçücü, B. (2007). 10-14 Yaş Çocuklarda Tenis Becerisinin Gelişimine Etki Eden Faktörlerin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Sarıkabak, M., Karakulak, İ., Sunay, H. (2019). Lise Öğrencilerinin Sosyal Fizik Kaygı Durumları ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Spor Yapma Değişkenine Göre İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(3), 119-133.

Sitti, S. (2013). Kış Sporlarında Seçilmiş Branşlardaki Sporcuların Statik ve Dinamik Denge Performanslarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Söyleyici, Z.S. (2011). Tenis Teknik Öğretiminde 8 Haftalık Yoğun Kuvvet ve Teknik Antrenman Programlarının Biyomotorik ve Teknik Gelişimleri Üzerine Etkilerinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta

Ünlü, H., Aydos, L. (2007). İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kullandıkları Öğretim Yöntemler. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1(1), 41

Yarımkaya, E. ve Ulucan, H. (2015). The Effect Of Movement Education Program On The Motor Development Of Children. International Journal of New Trends in Arts, Sports &ScienceEducation, 4(1).



TENİSTE FİZİKSEL UYGUNLUK VE BESLENME

İbrahim Kubilay Türkay [1] ***& Didem Yazar*** [2]

[1] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0001-7694-3804
[2]Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0001-7136-9890

Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluk; yorgunluk hissetmeksizin günlük aktiviteleri yapabilme becerisidir. Kas kuvveti ve dayanıklılığına, koordinasyona, çabukluğa ve bu faktörlerin birlikte çalışmasına bağlı olarak kalbin, kasların ve akciğerlerin en yüksek verimde çalışma kapasitesi şeklinde de ifade edilmektedir (Behdari, 2011). Fiziksel uygunluk, sağlıkla ve performans ile ilişkili olarak 2 gruba ayrılmaktadır. Kas kuvveti, dayanıklılığı, kalp ve akciğer sistemi, beden kompozisyonu ve esneklik sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleri iken; denge, sürat, çeviklik, koordinasyon performans ile ilişkili fiziksel uygunluk bileşenleridir ve birçok test ile ölçülebilmektedir (Çimen, Alp ve Kızılet, 2024; Çimen & Alp, 2023; Yilmaz ve ark., 2021). Fiziksel uygunluk günlük faaliyetlerin ve sporsal aktivitelerin istenen seviyede uygulanabilmesi için önemlidir (Baltacı vd., 2008; Akt. Akgönül, 2023; Alp ve Çimen, 2022; Alp ve Çamlıyer, 2017).

Tenis, bireysel veya çift maçlar şeklinde oynanan, ortalama süresi 90 dakika olup 5 saate kadar ulaşabilen, yüksek yoğunluklu ve kısa süreli hareketlere sahip aralıklı bir spor dalıdır. Aynı anda bütün kas gruplarını çalıştıran tenis branşında sporcunun fiziki yapısı başarı elde etmek için önemlidir. Oyun içerisinde ani hızlanma, hızla topa vurma, doğru duruş, patlayıcı koşu ve vuruşlar temel tekniklerdir. Sayılar arasında 10-20 saniyelik kısa toparlanma süreleri ve oyun içerisinde uzun süreli (60-90sn) dinlenme periyotlarının olması bu branşta hızlı toparlanmayı gerektirdiğinden dayanıklılığın yüksek olmasına özen gösterilmelidir. Aksi takdirde toparlanma zorlaşacağından yorgunluk oluşacak ve bu durum oyun tekniğinin bozulmasına neden olacaktır. Başarıya ulaşmak için sporcunun dayanıklılık, kuvvet, çabuk yön değiştirme, sürat ve koordinasyon gibi özelliklerinin gelişmiş olması gerekmektedir (Villanueva ve ark., 2007; Karagöz, 2008; Özdinç ve Alp, 2020; Koçyiğit ve ark., 2020; Çimen ve Alp, 2024; Korkmaz vd., 2022).

Tenis; çeviklik, hızlı karar vererek yer değiştirme, hareketleri hızlı yapma, vücudunu iyi kontrol etme, gelişmiş el-kol koordinasyonu ve performans ile ilişkili bütün fiziksel uygunluk bileşenlerinin doğru uygulanmasını içeren olimpik bir spor dalıdır. Oyuncuların maç süresince aynı performansı devam ettirmesi ve anihızlı bir şekilde hareket etmesi açısından kondisyonlarının da iyi olması önemli bir faktördür. Dayanıklılık, sürat, kuvvet ve esneklik gibi fiziksel uygunluk bileşenlerini ve fizyolojik özellikleri geliştirmek amacıyla yapılan antrenmanların küçük yaşlardan itibaren uygulanması tenis sporcularında performansın artması ve başarıya ulaşmak açısından oldukça kritiktir (Türkay ve Gökbel, 2020; Akt. Doğan ve Özkan, 2021; Akın ve Alp, 20219; Ergül vd., 2018).

Oyun esnasında etkili vuruş gerçekleştirmek için koordinasyon, esneklik, çeviklik, kuvvet, denge ve sürat gibi fiziksel uygunluk bileşenlerinin hepsinin en üst seviyede olması gerekmektedir. Hızlı hamleler, sıçramalar, ani koşular, çabuk kol hareketleri nedeniyle iyi bir aerobik ve anaerobik gücün yanında kuvvetli bir kas gücüne de ihtiyaç vardır (Kıvrak ve Zorlu, 2019). Yapılan bir araştırmada teniste çokça kullanılan fiziksel yapı, kuvvet, eklem hareket genişliği gibi fiziksel uygunluk ve biyomekaniksel parametrelerin servis atış hızını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Gelen ve ark., 2009). Uzun boylu sporcuların topla buluşması daha yüksekte olacağından daha büyük bir açı oluşturarak topa vuruş hızları daha fazla olmaktadır. Kısa boylu sporcular ise kesik servis atışını uygulamakta ancak bu teknikte topun hızı azalmaktadır. Bu nedenle servis hızı ile boy uzunluğu arasında doğrusal bir ilişki vardır, daha hızlı servis atışı için topun raketle teması daha yüksekten olmalıdır. Bununla birlikte servis atışında vücut dengesinin sağlanması zor olduğundan alınan her kilo vücut merkezini değiştirmekte ve vücudun dengesini sağlamayı zorlaştırmaktadır (Akt. Gelen, 2004).

Sporcularda mezomorfik yapı kassal durumu göstermektedir. Kassal yapısı gelişmiş sporcuların patlayıcı güçleri de gelişmiştir ve bu durum tenis sporuyla ilgilenen sporcularda avantaj sağlamaktadır. Rakipten gelen top hızlı olduğundan dolayı patlayıcı güçlerinin ve alt ekstremite kas kuvvetinin iyi olması sporcuları ön plana çıkarmaktadır. Bunun yanında raketi güçlü tutma ve topa vuruşlarda raket dengesini sağlama açısından önkol ve parmak kasları gibi üst ekstremite kaslarının kuvveti de önemlidir. Aşırı gelişmiş kas kitlesi sporculara mekanik dezavantaj sağlayabileceğinden dengede olmasına dikkat edilmelidir (Gelen, 2004).

Teniste Beslenme

Tenis hem aerobik hem anaerobik enerji sisteminin kullanıldığı, patlayıcı güç, çeviklik, esneklik ve kuvvetin bir arada bulunmasını gerektiren bir spor branşıdır. Genel olarak aralıklı bir spor olarak kabul edilen tenis oyunu, hızlanma, yavaşlama, esneme, sıçrama ve çeşitli vücut pozisyonlarından vuruş yapma gibi hızlı ve patlayıcı hareketlerle karakterize edilir. Bir saatten az ile beş saatten fazla değişen maç uzunluklarıyla, vücut üzerinde büyük mekanik ve fizyolojik stres oluşur. Bu faktörlere bağlı olarak sportif başarının elde edilmesi sporcunun yaşı, cinsiyeti, antrenman durumu ve performansın optimal seviyede tutulmasına bağlıdır. Doğru beslenmenin de sportif başarıya etkisi en az bu faktörler kadar üzerinde durulması gereken bir konudur (Fleming ve ark., 2018; Yazar ve Alp, 2023).

Beslenme, sporcuların performansını yükseltme, antrenman veya müsabaka sonrası oluşan kas hasarını ve toparlanmayı hızlandırma, sakatlıkları önleme, yorulmayı geciktirme ve antrenman konsantrasyonunu arttırma açısından kritik

öneme sahiptir (Toktaş&Demirörs, 2020). Sporcuların beslenme düzenleri ve beslenme alışkanlıkları ile sportif performansları arasında doğrusal bir bağ bulunmaktadır (Yılmaz ve ark., 2020). Özellikle turnuvalara katılan sporcular için hızlıca toparlanmak, aynı gün veya ertesi gün başka bir maça çıkacak enerjiyi sağlamak oldukça mühimdir. Tenis müsabakalarının ne kadar süre oynanacağı önceden bilinmediği için maç öncesi yeterli enerji ve sıvı alımını belirlemek zor olmaktadır. Özellikle bir sporcunun gün içinde birden çok müsabakaya katılması veya müsabaka saatinin gecikmesi durumları yetersiz besin alımına veya besinler tam sindirilmeden müsabakaya başlanmasına sebep olabilmektedir. Bunun dışında, beklenmeyen bir sonuç veya bir turnuvadan erken ayrılma, sporcuların hazırlık döneminde aşırı besin almasına yol açabilmektedir. Bu nedenle sporcunun gereksinimlerine uygun, antrenman yoğunluğunu karşılayacak bir beslenme programının beslenme uzmanları tarafından hazırlanması önemli bir faktördür (Akt. Toktaş&Demirörs, 2020).

Enerji: Yoğun bir seyahat programı ve rekabetçi oyunda öngörülemeyen zamanla birlikte yıl boyu süren rekabet, teniste karmaşık bir beslenme stratejisi oluşturur. Antrenmanın yoğunluğunu ve süresini desteklemek için sporcuların yeterli enerji tüketmesi önemlidir (Ranchordas ve ark., 2013).

Tenis kortunun yüzeyi, maçın süresi, oyun tarzı (servis, vole), sıcaklık, nem ve fizyolojik faktörler enerji alımını etkilemektedir. Kort yüzeyinin türü sekmeyi ve top hızını etkileyeceğinden mücadele süresi ve dolayısıyla enerji harcaması buna bağlı olarak değişmektedir. Elit tenis oyuncularının tüm yıl boyunca optimum vücut kütlelerini ve kompozisyonlarını korumaları karşılaşılan zorluklardan biridir. Bu nedenle kısa dinlenme veya seyahat dönemlerinde enerji alımlarını ayarlamak gerekmektedir (Ranchordas ve ark., 2013).

Uluslararası Tenis Federasyonu (ITF) tenis sporcuları için günde yaklaşık 2.500 kalori önermektedir. Ancak bazı oyuncuların ihtiyacı 3.000 kaloriye kadar çıkabilmektedir. Profesyonel sporcuların günde 3500 ila 5000 kaloriye ihtiyaç duyabileceği tahmin edilmektedir. Sağlıklı, çeşitli ve iyi dengelenmiş bir diyeti düzenli olarak tüketmeye çalışmanın yanında, sporcular özellikle tüm temel besin kaynaklarının yeterli ve uygun tüketimine odaklanmalıdır (International Tennis Federation, 2020).

Karbonhidrat: Yüksek karbonhidratlı bir diyetin kas glikojen depolarını artırdığı ve bunun özellikle dayanıklılık tipi aktivitelerde optimum performansa katkıda bulunduğu bilinen bir gerçektir. Performansı iyileştirmek ve yorgunluğu geciktirmek için karbonhidratlar en iyi besin kaynağıdır. Tenis müsabakası sırasında optimum vuruşlar ve gereken kort koşularını yapmak için yeterli glikoz ve

glikojen konsantrasyonlarının sağlanması önemlidir. Uluslararası Tenis Federasyonu günlük alınması gereken enerjinin yaklaşık %60'ının karbonhidratlardan karşılanmasını önermektedir. Yoğunlaştırılmış antrenman dönemlerinde, bağışıklık fonksiyonunu desteklemek ve sürantrenmanın meydana gelmesini önlemek için yüksek karbonhidratlı diyetler elzemdir.

Üst düzey tenis oyuncularının gerekli glikojen seviyelerini sağlamak için günde 6-10 g/kg aralığında düzenli olarak yüksek karbonhidrat tüketmesi gerekmektedir. Kadın sporcular için ihtiyaç genellikle erkeklerden biraz daha düşüktür. Bu öneriler günlük enerji harcaması ve bireysel faktörlere göre uyarlanmalıdır. Bir müsabakanın ne kadar süreceği bilinmediğinden üst düzey tenis oyuncuları her maçtan önce yeterli enerjiyi aldıklarından ve yeterli suyu tükettiklerinden emin olmalıdır. Uzun süreli antrenman dönemlerinde karbonhidrat/elektrolit içeren içecek tüketmenin antrenmandan kaynaklanan kas kramplarının başlamasını geciktirdiği bilinmektedir (Oršolić, 2020; Ranchordas ve ark., 2013).

Tenis sporcuları için glisemik etki dikkat edilmesi gereken bir noktadır ve oyuncuların hangi karbonhidratları ne zaman tüketmeleri gerektiğini anlamaları kritik öneme sahiptir. Hem maç öncesi hem de maç sonrası, glisemik indeksi yüksek besinleri tercih etmek daha hızlı enerji ve daha çabuk toparlanma sağlayabilir, ancak genel antrenman diyetinde, oyuncuların kan şekeri ve enerji seviyesini istikrarlı tutmak için düşük glisemik indeksli besinler önerilmektedir (International Tennis Federation, 2020).

Antrenman öncesi 1-4 g/kg karbonhidrat alımı glikojen depolarını doldurmak için önerilen miktardır. Antrenman sırasında ise glikojen depolarının ekonomik kullanılması ve glisemik dengenin sağlanması açısından 0,5 g/kg/saat karbonhidrat alınması önerilmektedir. Antrenman süresi 45 dk'dan az ise ek karbonhidrat alımına gerek duyulmazken, 45-75 dk'lık antrenmanlarda az miktarda karbonhidrat alımı veya karbonhidrat ile ağız çalkalanması ihtiyacı karşılayabilmektedir. Antrenman sonrasında toparlanmayı hızlandırmak ve antrenman süresince boşalan glikojen depolarını doldurmak amacıyla ilk 30-60 dk 1 g/kg yüksek glisemik indeksli bir karbonhidrat, sonraki 4-6 saat içinde ise 1-1,2 g/kg/saat karbonhidrat kaynağı tüketimi pozitif etki sağlamaktadır. 1-2,5 saat süren etkinlikler için genellikle saatte 30-60 g, %6-8 oranında karbonhidrat içeren sporcu içeceklerinin alınması önerilir ve her 10-15 dakikada bir tekrarlanmalıdır. 2,5 saatten uzun süren etkinlikler için 60-70 g/saat ve 90 g/saate kadar daha yüksek karbonhidrat alımı artan performansla bağlantılıdır. Karbonhidratların tek başına alınmasından ziyade protein kaynağıyla birlikte tüketilmesi glisemik dengeyi sağlayarak toparlamaya yardımcıdır (Oršolić, 2020; Akt. Toktaş&Demirörs, 2020). Kısa süreli toparlanma dönemlerinde tüketilen öğün türleri kolay sindirilebilir karbonhidrat

kaynakları içermelidir. Oyuncular, gastrointestinal problem riskinden kaçınmak için yağ, protein ve lif açısından zengin içeriklerden kaçınmalıdır. Düşük oranda karbonhidrat içeren bir diyetin (toplam enerji alımının %15'inden az) antrenman ve yüksek yoğunluklu dayanıklılık üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır (Oršolić, 2020).

Protein: Proteinler, metabolizmayı ve diğer vücut fonksiyonlarını düzenleyen hormonlar ve enzimlerin yapı taşıdır. Tenis müsabakasından sonra toparlanmanın önemli bir noktası, kas proteininin yeniden sentezlenmesini teşvik etmek ve kas toparlanma sürecine yardımcı olmak için protein alımıdır. Et, balık, yumurta, süt ürünleri, kümes hayvanları, sebzeler ve kuruyemişler önemli protein kaynaklarıdır (International Tennis Federation, 2020).

Tenis hem güç hem de dayanıklılık sporu olduğundan tenis oyuncuları için protein gereksinimleri antrenman veya müsabakaların süresi ve yoğunluğuna göre planlanmalıdır. Günlük protein gereksinimlerini karşılamak için, yüksek yoğunluklu ve uzun antrenman seanslarına katılan tenis oyuncularının günde 1,6 g/kg protein almaları önerilmektedir (Ranchordas vd. 2013). Yetersiz protein alımı yorgunluğa, güçsüzlüğe, yetersiz iyileşmeye ve yaralanmaya yol açmaktadır. Glikojen depoları tükendiğinde ve egzersiz yüksek yoğunluk seviyesinde devam ettiğinde protein enerji kaynağı olarak kullanılır. Sporcuların doğal, yüksek kaliteli proteinli yiyecekleri tüketerek gerekli amino asitleri almaları önemlidir (International Tennis Federation, 2020).

Kas protein sentezini uyarmak ve kas proteini yıkım oranını düşürmek için egzersizden sonra 20-25 g protein tüketilmesi önerilmektedir. Egzersizden sonra daha yüksek protein alımının kas protein sentezine ekstra bir faydası bulunmamaktadır. Protein alımının türü ve zamanlaması önemli hususlardır. Adaptasyonun gerçekleşmesi için tüm temel amino asitleri (özellikle lösin) sağlayan yüksek kaliteli bir proteine ihtiyaç vardır. Protein alımı için önerilen zamanlama, özellikle optimum kas adaptasyonu ve performans öncelikse, egzersizden sonra mümkün olan en kısa süredir (Kovacs ve Baker, 2014).

Tenis müsabakaları, sadece dur-kalk yapısıyla değil, aynı zamanda turnuva oyunları sırasında maçlar arasında kısa sürede hızlıca beslenmeyle toparlanma gerektiğinden benzersizdir. Bu durumda hızlı iyileşme özellikle kritiktir, sporcunun bireysel ihtiyaçlarını ve tercihlerini dikkate almak oldukça önemlidir (Kovacs ve Baker, 2014).

Yağ: Yağ asitleri hücre zarlarının temel yapısal bileşenidir ve doku oluşumu için gereklidir (Söyleyici Öcal ve Yazar, 2023). Sporcuların yıl boyunca fiziksel

formlarını ve vücut kompozisyonlarını en iyi şekilde korumaları gerekir. Karbonhidrat tenis sırasında kullanılan ana enerji kaynağı olsa da, yağlar da özellikle uzun müsabakalar ve antrenman seansları sırasında enerji ihtiyacına katkıda bulunmaktadır. Yağda çözünen vitaminlerin emilimine, hormon sentezine ve hücre zarlarının etkili işlevini desteklemeye olanak sağlamak açısından diyette yağ alımı oldukça önemlidir. Ayrıca sporcuların iştahının daha uzun süre korunmasına yardımcı olarak oyun sırasında açlığı geciktirmektedir. Uluslararası Tenis Federasyonu diyetteki kalorinin yaklaşık %20-30'unun (günde en az 30-40 gram) yağlardan karşılanması gerektiğini bildirmiştir. Elit sporcuların enerji gereksinimleri için günde 80-100 grama kadar artabilmektedir. İhtiyacın altında yağ alımı vitamin eksikliğine, organ hasarına ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olmaktadır (Ranchordas vd. 2013; Toktaş&Demirörs, 2020).

Sıvı/Elektrolitler/Mineraller: Tenis oyunu sırasında, egzersizden kaynaklanan metabolik ısı üretimi ve çevreden alınan ısı, vücudun çekirdek sıcaklığında artışa neden olur. Vücut ısısını dağıtmak ve çekirdek sıcaklığını düzenlemek için terleme yoluyla vücutta sıvı kaybı gerçekleşir. Tenis oyuncularında terleme oranlarının 0,5-2,5 L/saatin üzerinde olduğu bildirilmiştir.

Terlemeyle kaybedilen sıvı yerine konmadığında, vücutta dehidratasyon meydana gelir. Dehidratasyon durumunun sporcularda, tenis performansının önemli bileşenleri olan aerobik performans, duruş dengesi, bilişsel performans, ruh hali ve zihinsel işlevleri etkilediği bilinmektedir. Vücut kütlesinde >%2'lik bir azalma performans düşüklüğünün görülmesine neden olmaktadır. Sıvı dengesini ve vücut homeostazını sağlamak, sağlığı korumak ve performans düşüklüğünü önlemek için sık sık (her 10-15 dakikada bir) su veya spor içeceği tüketilmelidir. Tenis sporcuları antrenmandan önceki dört saatte 5-7 mL/kg sıvı almalıdır ve idrar rengi izlenmelidir. Sporcu idrarını yapamıyorsa veya idrar koyu renkte ise 3-5 mL/kg ek sıvı alınması gerekmektedir (Toktaş&Demirörs, 2020).

Sıvı alımının her bireyin hidrasyon gereksinimlerine göre özelleştirilmesi kritik öneme sahiptir. Vücut kütlesi değerlendirmeleri, oyuncuların antrenmandan sonraki ter kaybını ölçmek için kullanılmaktadır. Akut vücut kütlesi değişimi (örneğin, <3 saatlik antrenmandan önce ve sonra) her 1 kg vücut kütlesi kaybı başına yaklaşık 1 L sıvı alınması gerekmektedir. Hızlı ve tam bir rehidratasyon elde etmek için sporcuların kaybedilen her kg vücut kütlesi için ~1–1,5 L sodyum içeren (20–50 mEq/L) sıvı almalıdır. Elektrolit içeren sporcu içecekleriyle sodyum alımı, sadece su alımına kıyasla daha iyi plazma hacmi restorasyonu ve tüm vücut sıvı dengesi dahil olmak üzere daha tam bir rehidratasyonu teşvik etmeye yardımcıdır. Sıcak ortamlarda yapılan uzun antrenmanlar ve maçlar sırasında elekt-

rolit açısından zengin spor içecekleri tüketmek, oyuncuların yaşadığı sıvı ve mineral kayıplarını telafi edebilmekte ve kas kramplarının gecikmesine yardımcı olmaktadır (Kovacs ve Baker, 2014).

Sodyum, terleme sırasında kaybedilen temel elektrolit ve ana hücre dışı mineraldir. Kas kasılmaları, sıvı dengesi ve sinir sistemi fonksiyonu için gereklidir. Kas krampları riskini en aza indirmeye yardımcı olmak için çoğu rekabetçi tenis oyuncusunun diyetinde sodyum miktarı arttırılmalıdır. Yetersiz alımı yorgunluğa, baş ağrısına, baş dönmesine, kas kramplarına neden olmaktadır. Çok terleyen sporcuların spor içeceklerine az miktarda sofra tuzu eklemeleri kullanılan bir yöntemdir. Antrenman/müsabaka günlerinde besinlerle alıma takviye olarak ~1.5 g/L sodyum alınması önerilmektedir (International Tennis Federation, 2020).

Kalsiyum terlemeyle kaybedilebilen, tenis sporcularında güçlü kemik yoğunluğunun sağlanması için anahtar mineraldir. Özellikle kadın tenis sporcuları için kalsiyum alımı önemlidir. Kas kasılmaları için kritik mineral olan kalsiyumun azlığı, zayıf kemik sağlığına, diş çürümesine ve kas kramplarına yol açmaktadır (Kerksick ve ark., 2018; International Tennis Federation, 2020).

Kaslara oksijen iletimi ve oksijenin aktif kullanımı nedeniyle sporcular anemi ve demir eksikliğine daha yatkındır. Düşük demir seviyeleri özellikle kadın tenis sporcularında ciddi bir sorundur. Aşırı yorgunluk ve kansızlık riskinden kaçınmak için diyette yeterli miktarda demir alımına dikkat edilmelidir. Önerilen günlük alım miktarı 12-18 mg'dır (Mayer ve ark., 2020; International Tennis Federation, 2020).

Hücre içi ana mineral olan potasyum kas kasılmaları, sıvı dengesi, sindirim ve sinir sistemi fonksiyonu için gerekli mineraldir. Tenis oyuncularının su kaybıyla birlikte genel vücut sıvıları da azaldığından yetişkinlere göre daha fazla potasyuma ihtiyaçları vardır (International Tennis Federation, 2020).

KAYNAKLAR

Akgönül, İ. (2023). Elit tenisçilere uygulanan akdeniz tipi beslenme diyetinin; vücut bileşenleri, kuvvet, dayanıklılık ve tenis performansı üzerine etkileri. Yüksek Lisans Tezi. Afyonkarahisar: Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.

Akın, S. & Alp, H. (2019). Effect of adapted game-aided physical education program on themotor skills of children with autism spectrum disorders: LongitudinalCase Study. *Journal of Curriculum and Teaching*, 8(3), 63-72.

Alp, H. & Çamlıyer, H. (2017). Hareket eğitimi ve fiziksel aktivite programı verilen davranış problemli otistik çocukların bir yıl sonraki süreçlerinin izlenmesi. *Akademik Bakış Dergisi,* 1-13.

Alp, H. & Çimen, E. (2022). The Effect of brain-based adaptable physical activities on the development of balance skills of children with autism. *International Journal of Early Childhood Special Education,* 14(5).

Baltacı, G., Düzgün, İ., & Tedavi, F. (2008). Adolesan ve egzersiz. Sağlık Bakanlığı Yayın, 730.

Behdari, R. (2011). 9-12 yaş erkek masa tenisi sporcularının branşa özgü yetenek düzeyleri ve fiziksel profillerinin araştırılması. Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çimen, E. & Alp, H. (2024). Adapted games for the development of gross motor and manipulative skills of primary school children with down syndrome. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi,* 9(2), 163-180.

Çimen, M., & Alp, M. (2023). Ortaokul Öğrencilerinin Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Bilgisi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(4), 1096-1110.

Çimen, M., Alp, M., & Kızılet, T. (2024). Health-related fitness knowledge, physical activity attitude and physical activity in secondary school students: A mediation analysis. *Biomedical Human Kinetics*, *16*(1), 163-172.

Doğan, F., & Özkan, A. (2021). 12-14 Yaş Tenisçilerin Tenise Özgü Becerilerinin İncelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6(2), 401-420. https://doi.org/10.25307/jssr.985695

Ergül O. K., Alp, H. & Çamlıyer, H. (2018). Ders dışı etkinlikler kapsamında uygulanan fiziksel aktivite programının ilköğretim öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi,* 3(2), 208-222. (2018),

Fleming, J. A., Naughton, R. J., & Harper, L. D. (2018). Investigating the nutritional and recovery habits of tennis players. Nutrients, 10(4), 443.

Gelen, E. (2004). Teniste servis performansını belirleyen fiziksel ve biyomekaniksel faktörlerin incelenmesi (Doctoral dissertation, Marmara Universitesi (Turkey)).

Gelen, E., Mengütay, S., & Karahan, M. (2009). Teniste servis performansını belirleyen fiziksel uygunluk ve biyomekaniksel faktörlerin incelenmesi. Uluslararası insan bilimleri dergisi, 6(2), 668.

International Tennis Federation. Nutrition. Available at: https://www.itf-tennis.com/en/news-and-media/articles/tennis-nutrition-eating-right/ Accessed Apr 2, 2020.

Koçyiğit, B. Akın, S. Şentürk, A. (2020). The effects of combined trainings on tennis serve speed in tennis Players, Turkiye Klinikleri J Sports Sci, 12(2); 137-146.

Karagöz, Ş. (2008). 8-10 yaş arası çocuklarda 12 haftalık tenis antrenmanlarının görsel ve işitsel reaksiyon zamanına etkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Afyonkarahisar: Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., Smith-Ryan, A., Kleiner, S. M., Jäger, R., ... & Kreider, R. B. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. Journal of the international society of sports nutrition, 15, 1-57.

Kıvrak, A.O., ve Zorlu, A. (2019) 10-14 yaş grubu kadın tenis oyuncularının bazı fiziksel ve motorik özelliklerinin incelenmesi. Türk Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 148-155.

Korkmaz, Y., Alp H. & Çamlıyer, H. (2022). Gözler kapatılarak yapılan psikomotor beceri öğretiminin niteliksel öğrenmeye etkileri. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 211-224.

Kovacs, M. S., & Baker, L. B. (2014). Recovery interventions and strategies for improved tennis performance. British journal of sports medicine, 48(Suppl 1), i18-i21.

Mayer, C., Barker, M. K., Dirk, P., Moore, K. M., McCrudden, E., & Karakochuk, C. D. (2020). Menstrual blood losses and body mass index are associated with serum ferritin concentrations among female varsity athletes. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 45(7), 723-730.

Mendez-Villanueva A, Fernandez-Fernandez J, Bishop D, et alActivity patterns, blood lactate concentrations and ratings of perceived exertion during a professional singles tennis tournamentBritish Journal of Sports Medicine 2007;41:296-300.

Oršolić, M., Barbaros Tudor, P., & Šarić, A. (2020). Recommended amounts of macronutrients before and after tennis matches. Hrana u zdravlju i bolesti: znanstveno-stručni časopis za nutricionizam i dijetetiku, 9(1), 40-47.

Özdinç, M., Alp, M. (2020). Korfbolcularda Teknik ve Kombine Antrenman. 17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritus, Lap Lambert Academic Publishing. ISBN:978-620-2-51177-3

Ranchordas, M. K., Rogersion, D., Ruddock, A., Killer, S. C., & Winter, E. M. (2013). Nutrition for tennis: practical recommendations. Journal of sports science & medicine, 12(2), 211.

Söyleyici Öcal, Z., S., & Yazar,D. (2023) Gebelikte Beslenme ve Fiziksel Aktivite Desteği. Sağlık&Bilim Beslenme II, Efe Akademi Yayınları, 185-199.

Toktaş, N., & Demirörs, R. (2020). Teniste beslenme. Beslenme ve Diyet Dergisi, 48(2), 100-108.

Türkay, İ.K. & Gökbel, S. (2020). 11-13 yaş tenisçilerde uygulanan kombine antrenmanların vücut kompozisyonlarına etkisi. Spor Eğitim Dergisi, 4(2), 33-41.

Yazar, D. & Alp, H. (2023). Intervention with physical activity and nutrition program adapted to individuals with autism with eating problems. *Eurasian Journal of Sport Sciences and Education,* 5(2), 211-224.

Yılmaz, E., Kumartaşlı, M., & Koçyiğit, B. (2020). Elit Boksörlerin Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 269-279. https://doi.org/10.38021/asbid.807851

Yilmaz, E., Özdinç, M., Kumartaşlı, M., & Sazak, M. (2021). Comparıson of Some Motoric Characteristics of 11-13 Years Old Sedentary and Alpine Ski Athletes. Indonesian Journal of Sport Management, 1(2), 138-151.



TENİSTE YETENEK SEÇİMİ

Emrah Yılmaz [1]

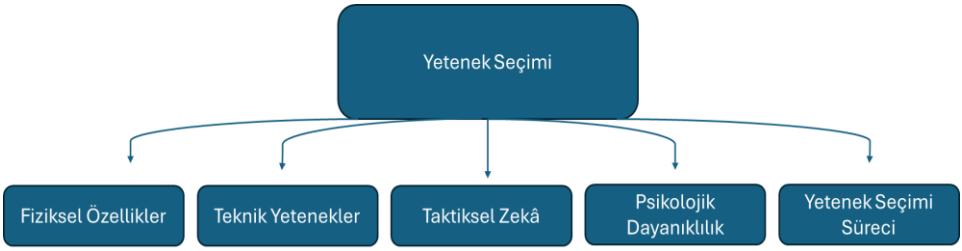
[1] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-3664-8509

GİRİŞ

Yetenek kavramı çok yönlü ve değişik hareket örneklerine sahip olan, bu örnekleri çeşitli durumlarda çabuk ve doğru kullanabilen, değişik ve yaratıcı kombinasyon yapabilen, ayrıca anında öğrenme ve kavrama özelliği olarak tanımlanmaktadır (Güçlüöver vd., 2019). Sporsal yetenek kavramı, kalıtımsal ya da sonradan kazanılmış davranış koşulları nedeniyle sporsal verimler için özel ya da üst düzeyde yatkınlığa sahip olduğu düşünülen bireyleri kapsar. Yetenek seçiminin amacı; ilk olarak en yetenekli sporcuları o spor dalı için seçmek ve tanımaktır. İkincisi ise, seçkin sporcu sayısının daha fazla olması için bir antrenörün zamanının üstün ve doğal yeteneğe sahip olan kişilere harcanmasını sağlanmaktır. Yetenek seçiminin sporcu seçiminde kullanılması; yüksek verime ulaşılması için gerek duyulan sürenin genel olarak düşmesi, antrenör yönünden çok çalışmak, enerji ve yüksek yeterlilik ihtiyacını ortadan kaldırması gibi avantajları vardır (Karl, 2001). İki tür yetenek seçimi bulunmaktadır. Birincisi Doğal Seçim türü yani, sporcunun yerel etkilerin; okul, ailelerin istekleri çevrenin etkisi v.b, yaklaşımların sonucu olarak bir spora yönelme durumudur. Sporcuda doğal seçim yoluyla gelen verim gelişimi, bireyin rasgele bir biçimde yetenekli olduğu spor dalında yer alıp almadığına dayanır. Bu nedenle bireyin verim gelişiminin, çoğunlukla ideal spor seçiminin yanlış olmasından dolayı, çok yavaş olduğu görülmektedir. İkincisi de bilimsel seçim türü yani, spor bilim adamlarının yardımıyla yapılan bilimsel testlerle, yetenekli kişilerin kendilerine en uygun spor dalına yöneltilmesini sağlamaktadır. Bilimsel seçim yönteminde, antrenör özel bir spor alanında doğuştan yeteneğe sahip olduklarını kanıtlamış olan, gelecek sunan gençleri değerlendirmektedir (Demiral, 2007).

Kort Tenisinde Yetenek Seçimi

Kort tenisi, yetenekli oyuncuların belirlenmesi ve geliştirilmesi açısından oldukça karmaşık ve çok yönlü bir spordur. Yetenek seçimi, sporcuların fiziksel, teknik, taktiksel ve psikolojik özelliklerinin değerlendirilmesini gerektirir. Bu süreç, uzun vadeli başarıya ulaşmada kritik bir rol oynar ve doğru sporcuların belirlenmesi hem bireysel hem de ulusal düzeyde başarıya katkıda bulunur (Smith & Jones, 2020, s. 45).



Resim: Yetenek Seçiminde Değerlendirilen Özellikler

1-Fiziksel Özellikler

Tenis, oyuncuların çok çeşitli fiziksel yeteneklere sahip olmasını gerektiren dinamik bir spor dalıdır. Fiziksel uygunluk, tenis yeteneklerinin geliştirilmesinde ve oyuncuların performanslarının maksimize edilmesinde kritik bir rol oynar. Teniste yetenek seçiminde dikkate alınan temel fiziksel özelliklerin incelenmesi ve bu özelliklerin oyuncuların başarısına olan etkisi üzerinde durulması gerekmektedir (Meckel vd., 2015)

Kort tenisinde fiziksel yeterlilik, oyuncuların dayanıklılık, hız, güç ve esneklik gibi özelliklerinin optimal seviyede olmasını gerektirir. Dayanıklılık, maç boyunca yüksek performansı sürdürebilmek için önemlidir. Hız ve çeviklik, kort içinde hızlı ve etkili hareket etmeyi sağlar. Güç, güçlü servisler ve vuruşlar yapabilmek için kritik öneme sahiptir. Esneklik ise sakatlık riskini azaltır ve vuruş çeşitliliğini artırır (Smith & Jones, 2020, s. 45).

Dayanıklılık

Dayanıklılık, bir tenis oyuncusunun maç boyunca enerjisini sürdürebilme yeteneğidir. Tenis maçları uzun sürebilir ve bir oyuncunun maçın başından sonuna kadar yüksek performans sergileyebilmesi için dayanıklılığa sahip olması gerekmektedir. Aerobik dayanıklılık, sürekli hareket ve tekrarlayan yüksek yoğunluklu aktivitelerle başa çıkabilme kapasitesidir (Kovacs, 2007, s. 62).

Hız ve Çeviklik

Hız, tenis oyuncularının kort içinde hızlı hareket edebilme yeteneğini ifade ederken, çeviklik, bu hızla birlikte aniden yön değiştirebilme kabiliyetini kapsar. Hız ve çeviklik, bir oyuncunun rakibinin vuruşlarına hızlı bir şekilde tepki verebilmesi ve etkili pozisyonlar alabilmesi için gereklidir (Elliott, 2006, s. 48). Bu özelliklerin gelişmesi için uygulanan antrenman çeşitliliği sporcuların performansında oldukça önemli katkı sağladığı bilinmektedir (Özdinç & Alp, 2020, s. 16).

Güç ve Patlayıcı Kuvvet

Güç, özellikle servisler ve smaçlar gibi vuruşlarda büyük bir rol oynar. Patlayıcı kuvvet, bir oyuncunun kısa sürede maksimum güç üretebilme kapasitesidir. Bu özellik, özellikle ani hızlanma ve güçlü vuruşlar yapabilme yeteneği için önemlidir (Kovacs, 2006, s. 34).

Esneklik

Esneklik, oyuncuların geniş bir hareket yelpazesinde rahatça hareket edebilmelerini sağlar. Bu özellik, sakatlık riskini azaltır ve oyuncuların farklı vuruş tekniklerini daha etkili bir şekilde gerçekleştirmelerini sağlar (Roetert & Ellenbecker, 2007, s. 89).

Koordinasyon

El-göz koordinasyonu, tenis oyuncularının raketle topa doğru bir şekilde vurabilme yeteneğini ifade eder. Bu yetenek, oyuncuların hızlı ve doğru tepki vermelerini sağlar, bu da özellikle yüksek hızda oynanan tenis maçlarında kritiktir (Abernethy, 2008, s. 55).

Yetenek Seçiminde Fiziksel Testler

Yetenek seçimi sürecinde, oyuncuların fiziksel özelliklerini değerlendirmek için çeşitli testler uygulanır. Bu testler, oyuncuların dayanıklılık, hız, çeviklik, güç, esneklik ve koordinasyon gibi özelliklerini ölçmeye yönelik olarak tasarlanmıştır. Bu testlerin sonuçları, antrenörlerin, yetenek seçimi uzmanlarının ve eğiticilerin her geçen gün kendilerini geliştirmesiyle beraber rakiplerinden daha iyi olma ve rekabet içerisinde en üst seviyede yer alarak (Özdinç, 2023, s, 218) oyuncuların gelecekteki performans potansiyellerini değerlendirmelerinde önemli bir rol oynar (Kraemer & Spiering, 2009, s. 75).

2-Teknik Yetenekler

Tenis, yüksek düzeyde teknik beceriler gerektiren bir spordur. Teknik yetenekler, oyuncuların çeşitli vuruş tekniklerini etkili ve tutarlı bir şekilde uygulayabilme kapasitesini ifade eder. Teniste başarılı olabilmek için oyuncuların teknik yeteneklerini sürekli olarak geliştirmeleri ve mükemmelleştirmeleri gerekmektedir (Bakır, 2020).

Teknik yetenekler, oyuncuların çeşitli vuruş tekniklerini etkili bir şekilde uygulayabilme kapasitesini içerir. Bu yetenekler, forehand, backhand, servis, vole ve smaç gibi temel vuruşları kapsar. Teknik yeterlilik, oyuncuların farklı oyun durumlarına hızlı ve doğru tepkiler verebilmesini sağlar (Brown & Williams, 2018, s. 112).

Forehand ve Backhand

Forehand ve backhand, teniste temel vuruş teknikleridir ve oyuncuların en sık kullandıkları vuruşlardır. Forehand vuruşu, oyuncunun raketi dominant eliyle tuttuğu ve topa karşı açık bir vücut pozisyonunda vurduğu bir tekniktir. Backhand ise oyuncunun raketi iki elle ya da dominant olmayan eliyle tuttuğu ve topa karşı kapalı bir vücut pozisyonunda vurduğu bir tekniktir (Reid & Crespo, 2009, s. 102).

Servis

Servis, tenisin en önemli vuruşlarından biridir. İyi bir servis, rakibin karşılamasını zorlaştırarak oyuncuya avantaj sağlar. Servis teknikleri, hız, spin ve yerleşim gibi çeşitli unsurları içerir. İyi bir servis, oyuncunun maça güçlü bir başlangıç yapmasını ve puanları hızlı bir şekilde kazanmasını sağlar (Crespo & Miley, 1998, s. 87).

Vole ve Smaç

Vole, oyuncunun topu yere düşmeden karşı tarafa gönderdiği bir vuruş tekniğidir. Bu teknik, genellikle ağ yakınında kullanılır ve hızlı refleksler gerektirir. Smaç ise oyuncunun topa yüksekten ve sert bir şekilde vurduğu bir tekniktir ve genellikle topun havada olduğu durumlarda kullanılır (Groppel, 1992, s. 56).

Top Spin ve Slice

Top spin, oyuncunun topa ileri doğru bir dönüş kazandırarak vuruş yaptığı bir tekniktir. Bu teknik, topun korta indiğinde yükselebilmesi için kullanılır ve rakibi zor durumda bırakır. Slice ise topa yanlamasına bir dönüş kazandırarak vuruş yapılan bir tekniktir. Bu teknik, topun yere daha çabuk inmesini ve alçak kalmasını sağlar (Elliott & Reid, 2008, s. 78).

Ayak Hareketleri ve Pozisyon Alma

Teknik yeteneklerin uygulanabilmesi için doğru ayak hareketleri ve pozisyon alma büyük önem taşır. Oyuncuların, topa en uygun pozisyonda vurabilmeleri için kort içinde hızlı ve doğru hareket etmeleri gerekmektedir. İyi bir ayak hareketi, oyuncunun dengesini korumasını ve etkili vuruşlar yapabilmesini sağlar (Lees, 2003, s. 44).

Yetenek Seçiminde Teknik Testler

Yetenek seçiminde teknik becerilerin değerlendirilmesi için çeşitli testler ve gözlem yöntemleri kullanılır. Bu testler, oyuncuların forehand, backhand, servis,

vole ve smaç gibi temel vuruşlardaki yeteneklerini ölçmeyi amaçlar. Teknik değerlendirmeler, antrenörlerin oyuncuların gelişim düzeylerini belirlemelerine ve hangi alanlarda iyileştirme yapmaları gerektiğini tespit etmelerine yardımcı olur (Reid, Crespo & Lay, 2007, s. 115).

3-Taktiksel Zekâ

Taktiksel zekâ, oyuncuların oyunu okuma, strateji geliştirme ve rakibin zayıf yönlerini değerlendirme yeteneğini ifade eder. Başarılı tenis oyuncuları, maç esnasında anlık kararlar alarak oyunlarını rakiplerine göre uyarlayabilirler (Garcia & Martinez, 2019, s. 78).

Teniste başarı, sadece fiziksel ve teknik becerilere dayanmaz; aynı zamanda oyuncuların taktiksel zekâ düzeylerine de bağlıdır. Taktiksel zekâ, oyuncuların oyunu anlama, stratejik düşünme, rakiplerinin zayıf ve güçlü yönlerini analiz etme ve bu bilgileri kullanarak oyun planı geliştirme yeteneğidir. Taktiksel zekâ, özellikle rekabetçi düzeyde oynayan tenisçiler için kritik öneme sahiptir.

Taktiksel Zekâ Nedir?

Taktiksel zekâ, bir tenis oyuncusunun maç sırasında karşılaştığı farklı durumlara en uygun stratejik tepkileri verebilme yeteneğidir. Bu, oyuncunun oyun sırasında sürekli olarak bilgi toplaması, bu bilgiyi işlemesi ve anlık olarak en etkili kararları almasını gerektirir. Taktiksel zekâ, oyuncunun genel oyun stratejisi ile anlık oyun kararlarını birleştirerek rakibine üstünlük sağlamasına yardımcı olur (MacCurdy & Jensen, 2007, s. 67).

Oyun Planı ve Strateji Geliştirme

Bir tenis maçında başarılı olmanın anahtarlarından biri, etkili bir oyun planı ve strateji geliştirmektir. Bu, oyuncunun kendi güçlü yönlerini maksimize etmeyi ve rakibinin zayıf yönlerinden yararlanmayı içeren bir süreçtir. İyi bir oyun planı, servis ve return stratejileri, rallilerin uzunluğu, kort pozisyonu ve tempoyu kontrol etme gibi unsurları içerir (Williams & Hodges, 2005, s. 78).

Rakip Analizi

Taktiksel zekanın önemli bir bileşeni, rakibin oyun stilini ve davranışlarını analiz edebilmektir. Rakip analizi, oyuncunun maç sırasında rakibinin güçlü ve zayıf yönlerini belirleyerek oyun planını buna göre uyarlamasını sağlar. Bu analiz, oyuncunun rakibin servis tercihlerini, kort içindeki hareketlerini ve vuruş tercihlerini gözlemleyerek yapılır (Carvalho, 2003, s. 55).

Karar Verme Süreci

Maç sırasında anlık kararlar almak, taktiksel zekanın önemli bir parçasıdır (Dağlı, 2024). Bu süreç, oyuncunun sürekli olarak oyun durumunu değerlendirmesini ve en uygun tepkiyi vermesini gerektirir. Hızlı ve doğru kararlar almak, oyuncunun kortta üstünlük kurmasını ve rakibinin hamlelerine etkili bir şekilde yanıt vermesini sağlar (Garcia & Ruiz, 2018, s. 42).

Mental Dayanıklılık ve Konsantrasyon

Taktiksel zekâ, oyuncuların mental dayanıklılık ve konsantrasyon yeteneklerini de içerir. Maç boyunca yüksek düzeyde konsantrasyon ve mental dayanıklılık gerektiren durumlar, oyuncunun stratejik düşünme ve karar verme süreçlerini doğrudan etkiler. Mental dayanıklılık, oyuncunun baskı altında bile stratejik düşünebilmesini ve soğukkanlı kalabilmesini sağlar (Crespo & Miley, 1998, s. 95).

Yetenek Seçiminde Taktiksel Zekâ Değerlendirmesi

Teniste yetenek seçiminde taktiksel zekanın değerlendirilmesi, genellikle gözlem ve performans analizleri yoluyla yapılır. Antrenörler, oyuncuların maç sırasında nasıl düşündüklerini, karar verdiklerini ve stratejilerini nasıl uyguladıklarını gözlemler. Ayrıca, video analizleri ve maç sonrası değerlendirmeler de taktiksel zekanın ölçülmesinde önemli araçlardır (Weinberg & Gould, 2011, s. 112).

4-Psikolojik Dayanıklılık

Tenis, fiziksel ve teknik beceriler kadar psikolojik dayanıklılık gerektiren bir spor dalıdır. Psikolojik dayanıklılık, oyuncuların zihinsel stresle başa çıkma, duygusal dengeyi koruma ve baskı altında performans sergileyebilme yeteneklerini ifade eder (Çimen, 2022). Başarılı bir tenis kariyeri için oyuncuların mental olarak güçlü olmaları ve zorlu maç koşullarında bile soğukkanlılıklarını koruyabilmeleri gerekmektedir. Ayrıca yarışmalara psikolojik olarak hazırlanmak sporda başarı için en önemli faktörlerden birisidir (Yılmaz, Özdinç & Aydemir, 2021, s.2).

Tenis, zihinsel olarak da oldukça zorlu bir spordur. Oyuncuların baskı altında sakin kalabilmesi, konsantrasyonunu koruyabilmesi ve motivasyonunu yüksek tutabilmesi gerekmektedir. Psikolojik dayanıklılık, oyuncuların zorlu maçlarda ve uzun turnuvalarda üstün performans göstermesini sağlar (Lee & Kim, 2017, s. 89).

Psikolojik Dayanıklılık Nedir?

Psikolojik dayanıklılık, sporcuların stresli ve baskı altındaki durumlarda zihinsel ve duygusal kontrolü sürdürme yeteneğidir. Bu yetenek, tenis oyuncularının zor durumlarda bile odaklanmalarını, stratejik düşünmelerini ve en iyi performanslarını sergilemelerini sağlar. Psikolojik dayanıklılık, mental dayanıklılık, stres yönetimi, motivasyon ve konsantrasyon gibi bileşenleri içerir (Bull, vd., 2005, s. 209).

Stres Yönetimi

Stres yönetimi, oyuncuların maç sırasında karşılaştıkları baskı ve zorluklarla başa çıkma yeteneğidir. Tenis, özellikle yüksek rekabet seviyelerinde oynandığında büyük bir zihinsel stres kaynağı olabilir. Oyuncuların stresle başa çıkabilme yetenekleri, performanslarını doğrudan etkiler. Etkili stres yönetimi teknikleri, oyuncuların stres altındayken bile odaklanmalarını ve stratejik düşünmelerini sağlar (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002, s. 73).

Motivasyon

Motivasyon, bir oyuncunun hedeflerine ulaşma isteği ve kararlılığıdır. İçsel motivasyon, oyuncunun kendi başarısı için duyduğu içsel dürtülerden kaynaklanırken, dışsal motivasyon, ödüller ve tanınma gibi dış faktörlerden kaynaklanır. Yüksek motivasyon seviyesine sahip oyuncular, antrenmanlarda ve maçlarda daha fazla çaba sarf ederler ve zorluklarla karşılaştıklarında pes etmezler (Vallerand, 2007, s. 59).

Konsantrasyon ve Odaklanma

Konsantrasyon, oyuncuların maç sırasında dikkatlerini sürdürebilme yeteneğidir. Teniste anlık hatalar ve dikkatsizlikler, oyuncuların maçın gidişatını olumsuz yönde etkileyebilir. İyi bir konsantrasyon düzeyi, oyuncuların her bir vuruşa odaklanmalarını ve stratejik düşüncelerini uygulamalarını sağlar (Moran, 2012, s. 85). Tenis sporcusunun odağı şimdiki an üzerine olursa konsantrasyonu sağlam demektir. Bu bağlamda tenis sporcusu, maç oynarken dikkatini daraltma ve genişletme zamanlarını iyi bilmelidir (Afacan, 2021, s. 13).

Mental Dayanıklılık

Mental dayanıklılık, oyuncuların zorluklarla ve başarısızlıklarla başa çıkma kapasitesidir. Bu, oyuncuların olumsuz durumlardan hızlıca toparlanmalarını ve pozitif bir zihinsel durumu korumalarını içerir. Mental dayanıklılık, özellikle uzun süren ve yoğun geçen maçlarda önemlidir (Clough, Earle & Sewell, 2002, s. 38).

Yetenek Seçiminde Psikolojik Dayanıklılığın Değerlendirilmesi

Teniste yetenek seçiminde psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi, genellikle psikolojik testler, gözlem ve antrenman performans analizleri yoluyla yapılır. Psikolojik testler, oyuncuların stresle başa çıkma, motivasyon düzeyleri ve konsantrasyon becerilerini ölçmeyi amaçlar. Antrenörler, oyuncuların antrenman ve maç sırasında sergiledikleri davranışları gözlemleyerek onların psikolojik dayanıklılık düzeylerini değerlendirebilirler (Weinberg & Gould, 2011, s. 112).

5-Yetenek Seçimi Süreci

Tenis, bireysel yeteneklerin ve uzun süreli antrenmanların birleşimiyle başarılı olunabilen bir spordur. Yetenek seçimi, sporcuların potansiyelini belirleyip, onları en uygun eğitim programlarına yönlendirmek açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu süreç, genç sporcuların gelecekteki başarılarını öngörmek ve onların gelişimlerini desteklemek amacıyla yapılır (Müniroğlu & Özen, 2017).

Yetenek seçimi süreci, genellikle küçük yaşlarda başlar ve sürekli bir değerlendirme sürecini içerir. İlk aşamada, fiziksel uygunluk testleri, teknik beceri değerlendirmeleri ve psikolojik testler kullanılarak oyuncuların yetenekleri belirlenir. Bu süreç, oyuncuların gelişimlerini takip etmek ve potansiyel yıldızları belirlemek için düzenli olarak tekrarlanır (Kasap, 1990).

Yetenek Seçimi Süreci Nedir?

Yetenek seçimi süreci, sporcuların fiziksel, teknik, taktiksel ve psikolojik yeteneklerini değerlendirmek ve bu değerlendirmeler sonucunda en yüksek potansiyele sahip sporcuları belirlemek için kullanılan sistematik bir yaklaşımdır. Bu süreç, genç sporcuların erken yaşlarda tespit edilip doğru yönlendirilmesi açısından büyük önem taşır (Williams & Reilly, 2000, s. 658; Subak, Müniroğlu & Kaya, 2022; Ayan & Mülazimoğlu, 2009).

Fiziksel Değerlendirme

Fiziksel değerlendirme, oyuncuların genel atletik kapasitelerini ve spesifik fiziksel yeteneklerini ölçmeyi içerir. Bu değerlendirme, oyuncuların dayanıklılık, hız, kuvvet, esneklik ve koordinasyon gibi temel fiziksel özelliklerini analiz eder (Çimen, Bayıroğlu & Dağlı, 2024). Fiziksel değerlendirme, oyuncuların tenisin fiziksel gereksinimlerini karşılayıp karşılayamayacaklarını belirlemek açısından kritik öneme sahiptir (Bompa & Buzzichelli, 2019, s. 122).

Teknik Değerlendirme

Teknik değerlendirme, oyuncuların temel tenis becerilerini ve vuruş tekniklerini analiz eder. Bu değerlendirme, forehand, backhand, servis, vole ve smaç gibi

temel vuruşların doğru ve etkili bir şekilde uygulanıp uygulanmadığını belirlemek için yapılır. Teknik değerlendirme, oyuncuların teknik yeteneklerini geliştirerek daha yüksek performans seviyelerine ulaşmalarını sağlar (Crespo & Miley, 1998, s. 87).

Taktiksel Değerlendirme

Taktiksel değerlendirme, oyuncuların oyun içindeki stratejik düşünme ve karar verme yeteneklerini analiz eder. Bu değerlendirme, oyuncuların maç sırasında rakiplerinin zayıf ve güçlü yönlerini nasıl analiz ettiklerini ve bu bilgilere dayanarak nasıl stratejiler geliştirdiklerini incelemeyi içerir. Taktiksel değerlendirme, oyuncuların oyun zekasını ve stratejik düşünme kapasitelerini ölçmek için kullanılır (MacCurdy & Jensen, 2007, s. 66).

Psikolojik Değerlendirme

Psikolojik değerlendirme, oyuncuların mental dayanıklılık, stresle başa çıkma, motivasyon ve konsantrasyon gibi psikolojik yeteneklerini ölçmeyi amaçlar. Bu değerlendirme, oyuncuların zihinsel ve duygusal durumlarını analiz ederek, onların baskı altında nasıl performans sergilediklerini ve maç sırasında nasıl bir zihinsel duruma sahip olduklarını belirler (Weinberg & Gould, 2011, s. 112).

Yetenek Seçiminde Kullanılan Yöntemler

Yetenek seçimi sürecinde çeşitli değerlendirme yöntemleri ve araçları kullanılır. Bunlar arasında fiziksel testler, teknik ve taktiksel gözlemler, psikolojik değerlendirme araçları ve performans analizleri yer alır. Bu yöntemler, antrenörlerin ve yetenek avcılarının sporcuların potansiyellerini doğru bir şekilde belirlemelerine yardımcı olur.

Fiziksel Testler: Dayanıklılık, hız, kuvvet ve esneklik gibi fiziksel özellikleri ölçmek için kullanılır.

Teknik ve Taktiksel Gözlemler: Antrenmanlar ve maçlar sırasında yapılan gözlemlerle oyuncuların teknik ve taktiksel becerileri değerlendirilir.

Psikolojik Değerlendirme Araçları: Anketler ve psikometrik testler kullanılarak oyuncuların mental ve duygusal durumları analiz edilir.

Performans Analizleri: Video analizleri ve istatistiksel veriler kullanılarak oyuncuların maç performansları incelenir (Güllich & Emrich, 2006, s. 102).

Yetenek Seçimi ve Gelişim Süreci

Yetenek seçimi süreci, sadece potansiyel sporcuların belirlenmesiyle sınırlı kalmaz; aynı zamanda bu sporcuların gelişim süreçlerini de kapsar. Seçilen sporcular, özel antrenman programlarına dahil edilerek fiziksel, teknik, taktiksel ve psikolojik yeteneklerini geliştirmek için sürekli olarak desteklenirler. Bu süreç, sporcuların yeteneklerini maksimize etmelerini ve rekabetçi düzeyde başarı elde etmelerini sağlar (Vaeyens vd., 2008, s. 137). Uzun vadeli sporcu gelişimi, sporcunun erken yaşlardan itibaren bir dizi aşamadan geçerek en üst düzeye ulaşmasını hedefler. Bu aşamalar arasında temel becerilerin geliştirilmesi, uzmanlık kazanma ve yüksek performans evresi yer alır (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Sonuç olarak; Yetenek seçimi ve gelişim süreci, bir sporcunun kariyerindeki en kritik adımlardan biridir. Bu süreçte fiziksel, psikolojik ve sosyal faktörlerin dikkatlice değerlendirilmesi gerekmektedir. Yetenek seçimi yalnızca sporcunun mevcut performansına odaklanmamalı, aynı zamanda gelecekteki gelişim potansiyelini de göz önünde bulundurmalıdır. Başarılı bir yetenek gelişim programı, sporcunun uzun vadede en üst düzeye ulaşmasına olanak sağlayacak sistematik bir antrenman ve destek sürecini içermelidir.

Kaynaklar

Abernethy, B. (2008). Visual Search Strategies and Decision-Making in Sport. London: Routledge.

Afacan, E. (2021). Psikososyal Açıdan Tenis, Gazi Kitabevi, Ankara.

Ayan, V., & Mülazimoğlu, O. (2009). Sporda yetenek seçimi ve spora yönlendirmede 8-10 yaş grubu erkek çocuklarının fiziksel özelliklerinin ve bazı performans profillerinin incelenmesi (Ankara Örneği). FÜ Sağ. Bil. Tıp Derg, 23(3), 113-118.

Bakır, E. (2020). 8-10 yaş grubu gelişen erkek çocukların tenis sporuna yönelik ilk yetenek seçimi aşamasında teknik eğitim gelişiminin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, ss.60, İstanbul.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization-: theory and methodology of training. 6th Edition. Human kinetics.

Brown, T., & Williams, J. (2018). Tennis Techniques and Training. New York: Sports Publishing.

Bull, S. J., Shambrook, C. J., James, W., & Brooks, J. E. (2005). Towards an Understanding of Mental Toughness in Elite English Cricketers. Journal of Applied Sport Psychology, 17(3), 209-227.

Carvalho, J. (2003). Tennis Strategy: How to Beat Any Style Player. Human Kinetics.

Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental Toughness: The Concept and Its Measurement. In I. Cockerill (Ed.), Solutions in Sport Psychology (pp. 32-45). London: Thomson.

Crespo, M., & Miley, D. (1998). Advanced Coaches Manual. International Tennis Federation.

Çimen, E. (2022). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrencilerinin Proaktif Kişilikleri ile Zihinsel Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki: Süleyman Demirel Üniversitesi Örneği. Journal of ROL Sport Sciences, 3(1), 1-10.

Çimen, M., Bayıroğlu, G. B., & Dağlı, S. (2024). Eğitsel Oyunlar ve Çocuk Gelişimi. Çocuk Gelişiminde Beden Eğitimi, Spor ve Oyun, 113.

Dağlı, S. (2024). Effects of life kinetic exercises on skill learning in athletes. International Journal of Sports Technology and Science, 2(1), 46-53.

Demiral, Ş. (2007). Bayan Judoculada Yetenek Seçimi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, ss.60, İstanbul.

Elliott, B. (2006). Biomechanics and Tennis. Journal of Sports Sciences, 24(3), 45-60.

Elliott, B., & Reid, M. (2008). Technique Development in Tennis Stroke Production. Journal of Sports Sciences, 26(3), 53-64.

Garcia, L., & Martinez, R. (2019). Tactical Intelligence in Tennis. London: Routledge.

Garcia, L., & Ruiz, R. (2018). Tactical Intelligence in Tennis: The Key to Winning Matches. Journal of Sports Psychology, 29(1), 39-49.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological Characteristics and Their Development in Olympic Champions. Journal of Applied Sport Psychology, 14(3), 172-204.

Groppel, J. (1992). High Tech Tennis. Human Kinetics.

Güçlüöver, A., Şahin, İ. N., Gülü, M., & Esen, H. T. (2019). Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 9-10 Yaş Çocukların Bazı Fiziksel Özellikleri Ve Performans Profillerinin İncelenmesi: Kırıkkale Örneği. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 199-210.

Güllich, A., & Emrich, E. (2006). Evaluation of the Support of Young Athletes in the Elite Sport System. European Journal for Sport and Society, 3(2), 85-108.

Karl, K. (2001). Sporda Yetenek Arama Seçme ve Yönlendirme (Çeviri: H. Harputluoğlu). Bağırgan Yayımevi, Ankara.

Kasap, H. (1990). Sporda yetenek seçimi ve ülkemizdeki durum. Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi, 1(3), 36-38.

Kovacs, M. S. (2006). Tennis Physiology. Sports Medicine, 36(3), 189-198.

Kovacs, M. S. (2007). Aerobic and Anaerobic Conditioning in Tennis. Strength and Conditioning Journal, 29(6), 58-63.

Kraemer, W. J., & Spiering, B. A. (2009). Physiology of Sports and Exercise. Champaign, IL: Human Kinetics.

Lee, H., & Kim, S. (2017). Psychological Resilience in Sports. Seoul: Korean Sports Press.

Lees, A. (2003). Science and the Major Racket Sports: A Review. Journal of Sports Sciences, 21(9), 707-732.

MacCurdy, D., & Jensen, R. (2007). Developing Tactical Skills in Tennis. Strength and Conditioning Journal, 29(4), 66-73.

Meckel, Y., Hophy, A., Dunsky, A. and Eliakim, A. (2015). Relationships Between Physical Characteristics and Ranking of Young Tennis Players. Central European Journal of Sport Sciences and Medicine.2(10), 5-12.

Moran, A. (2012). Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction. Routledge.

Müniroğlu, R. S., & Özen, G. (2017). Sporda yetenek seçimi ve yönlendirme. Ankara: Akademisyen Kitabevi.

Özdinç M. & Alp M. (2020). Korfbolculardа Teknik ve Kombine Antrenman. 17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritus, Lap Lambert Academic Publishing. ISBN: 978-620-2-51117-3.

Özdinç M. (2023). Sporcularda Bacak Hacmi ve Kütlesini Hesaplama Yöntemi. (Eds. Berat Koçyğit, Gül Bahar Bayıroğlu), Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar içinde (217-230). İstanbul: Efe akademi Yayınları.

Reid, M., & Crespo, M. (2009). Serve and Return: Key Elements of the Tennis Game. International Journal of Sports Science & Coaching, 4(1), 101-114.

Reid, M., Crespo, M., & Lay, B. (2007). An Overview of the ITF Worldwide Coaches Education Programme. ITF Coaching and Sport Science Review, 14(40), 114-118.

Roetert, E. P., & Ellenbecker, T. S. (2007). Complete Conditioning for Tennis. Champaign, IL: Human Kinetics.

Smith, A., & Jones, M. (2020). Physical Fitness in Tennis. Chicago: University Press.

Subak, G. E., Müniroğlu, R.S. & Kaya, K. (2022). 2020 Sonrası Sporda Yetenek Seçiminde Ulaşılan Nokta ve Temel Tartışmalar. Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:5, Sayı:1, 1-11.

Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. M. (2008). Talent Identification and Development Programmes in Sport: Current Models and Future Directions. Sports Medicine, 38(9), 703-714.

Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and Extrinsic Motivation in Sport and Physical Activity: A Review and a Look at the Future. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Eds.), Handbook of Sport Psychology (pp. 59-83). Wiley.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.

Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, Instruction and Skill Acquisition in Soccer: Challenging Tradition. Journal of Sports Sciences, 23(6), 637-650.

Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent Identification and Development in Soccer. Journal of Sports Sciences, 18(9), 657-667.

Yılmaz, E., Özdinç., M. & Aydemir, R. (2021). "Genç Hentbolcularda Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:7, Issue:80; pp:1209-1216



TENİS SPORUNDA RİTİMİN ÖNEMİ

Öner Koç [1]

[1] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-1905-6755

GİRİŞ

Ritim her ne kadar bir müzik terimi olarak bilinse de evrende bulunan her şey, belirli bir düzen içerisinde hareket eder, dolayısıyla bu hareketler ritmiktir. Ritmin olmadığı ya da arızalandığı durumlarda yaşamdan söz edilemez. Latince akış kelimesinden günümüze kadar gelen ritim, tüm canlı hareketlerinin matematiksel anlatım şeklidir. (Morgül, 2004)

Bedenin yaptığı gözle görülebilen tepkilere hareket denir. Hayatın devam ettirilebilmesi için bir zorunluluktur (Gerek ve Açılmış, 2022). Hareketleri, belirli kalıplar içerisinde, zamanlara ayrılmış bir düzende tekrar etme becerisine ritim diyoruz (Kirchner and Fishburne, 1995). Düşünülerek yapılan hareketlerin meydana gelmesinde birçok durum etkilidir, ama hareket uyumundan ve akışından bahsedeceksek en önemli durum ritimdir. Hareketin oluşmasını sağlayan kasılma ve gevşemelerin belirli aralıklarla tekrarlanması hareket ritmini oluşturur. Buradan da ritmin, kulakla duyulabilen, gözle görülebilen aynı zamanda da hissedilen bir yaşam parçası olduğu anlaşılmaktadır. (Gerek ve Açılmış, 2022)

Borysiuk ve Waskiewicz, Laurence, Pica, Shaffer, Weikart, Zachopoulou ve arkadaşları gibi bilim insanları yaptıkları çalışmalarda, birçok spor dalında ritmin ne kadar önemli olduğunu belirtmişlerdir. Ritim sayesinde sporculara kazandırılan uyumlu hareket edebilme becerisi tenis sporu içinde çok önemlidir (Bourquin, 2003).

Yaşam içerisinde ritim önemli bir rol alır, motorsal özellikler olan yürümek gibi fiziksel hareketleri içeren aktivitelerinin dışında dolaşım ve solunum gibi yaşamsal fonksiyonlarda da görülmektedir (Jackson, Treharne ve Boucher, 1997). (Zachopoulou ve ark., (2003), Jalics ve ark. (1999)' de motor hareketler olan yürüme ve koşmanın, dansta sergilenen adımların doğası gereği ritimsel olması sebebiyle, bu hareketlerin araştırılmasının, kontrol mekanizmasının bu kontrolü nasıl sağladığını anlamak için değerli veriler oluşturacağından bahsetmişler, Ritim ile birlikte gelişen motor becerilerinin, öğrenme ve hareketi geliştirme aşamasında çok önemli olmasına rağmen, ritmin olağan yapısı ile motorsal davranış aşamaları arasındaki bağlantının hala açıklanamadığını belirtmişlerdir.

Schleuter ve Schleuter (1985), ise uzmanlaşmanın ritimsel yapıdaki kalıplara en doğru şekilde fiziksel tepkiler verme yeteneğini etkileyerek geliştirdiğini belirtmişlerdir. Fiziksel hareketlerin ritimsel kalıplarının çoğalmasında yaşın önemli bir etkisi vardır (Rosenbusch ve Gardner,1968). Ritim duygusu her insanda var olmasına rağmen yetenek kısmı sedanter yetişen bireylerde gelişmemiş olmasından dolayı, bu yeteneği geliştirmek için basamanlık bir şekilde karmaşık

ve birbirinden farklı vuruş hareketlerini içeren koordinasyon aktivitelerine katılmalıdır. Bu aktivitelere katılanların ritim yeteneğinin gelişmesine olumlu etkileri olacaktır. Bu gelişim en az üç adet beceriyi kolaylaştırır ve geliştirir bunlar; motor beceriler, müzik becerileri ve akademik becerilerdir (Weikart, 1989). Ritimsel yetenek, koordinatif yeteneklerdendir ve ilerleyebilmesi spor, akademik başarı, dans ve motor becerilerin gelişimiyle alakalıdır (Chatzikonstantinou ve ark., 2008).

Tenis sporunda ritim çalışmaları; top kontrolünü, gözlemlemeyi ve zamanlamayı kapsamaktadır (Segal, 2005). Bu sporda motor becerilerin kullanılabilmesi topun izlediği yol ile eş zamanlı hareket edebilmeyi gerektirmektedir (Zachopoulou et al., 2000). Tenis sporunda beceriyi iyi uygulayabilmek için, dikkat ve ritim çalışmalarının değişik malzeme ve materyallerle desteklenerek yapılabilmesi, sporcunun gelişim evresinde önemli rol oynamaktadır. Tenis eğitimi başlangıcı yapılan küçük yaş guruplarında beceride temel düzey olarak kabul edilebilecek ritim ve dikkat çalışmalarının tekniği geliştirdiği, çocuğun seviyesinin hangi düzeyde olması gerektiğinin belirlenmesinde önem kazandığı belirtilmektedir (Dizdar, 2019). Bu alanda yapılan çalışmalarının neredeyse tamamına yakınında, ritim eğitiminin bu sporun gelişmesine ve ilerlemesine katkılarda bulunduğu görülmüştür. Bu değişim bilim anlamında tenis sporuna ilgiyi arttırmış, daha çok araştırmalar yapılmaya başlanmış, kaynaklar çoğalmıştır (Christmass ve ark., 1995, Perry ve ark. 2004).

Bir araştırmada, Tenis antrenmanlarına özel olarak eklenen ritim antrenmanlarının çalışmalara katılım sağlayan tenis sporcularının forehand vuruşunda istikrar sağladığını ve ritim becerilerini anlamlı bir şekilde arttırdığını doğal olarak tenis oyunlarını geliştirdiğini, bu antrenmanlara katılmayan diğer sporcuların ise, bu çalışmaları yapmış olanlara göre herhangi bir değerde fark oluşmadığını görülmektedir (Söğüt, 2009).

Basketbol ve tenis ile uğraşan sporcuların aynı hareketleri uzun süreler yapmak zorunda olduklarından dolayı bu hareketleri mecburen uyumlu hale getirebilmek için hareketleri daha az enerji harcayabilmek ve hareketi daha iyi yapabilmek adına ritimsel bir şekilde yapmaları gerekmektedir (Zachopoulou ve diğ., 2000).

Araştırmalar göstermektedir ki fiziksel olarak tenis sporcularında ve diğer sporlarla uğraşan sporcularda ritmin ne kadar önemli olduğu hatta tenis sporuna katkısının daha da önemli olduğudur (Dizdar,2019). Tenis sporunda becerilerin yapılmasının, top geliş yön ve yüksekliğinin dışında kalan başka bir uyarıcı ile

hareket uyumu gereklidir. (Zachopoulou ve ark.,2000). Birbirine uyumlu hareketler kullanabilmek için ritim tenis sporcuları için çok önemli bir artaçtır (Bourquin, 2003). Kullanılan kaliteli bir ritim ile profesyonel tenis sporcularının, vuruş yaparken kontrol yeteneklerini mükemmelleştirdiğini, topu daha iyi gözlemlediklerini, daha az enerji harcayarak topa vurabildiklerini ve zamanlamayı daha iyi yaptıklarını iletmiştir (Segal, 2005).

Neredeyse bütün tenis sporcuları kendi vuruşlarına başlamadan önce, bir ritüel haline getirdikleri kendilerine has ritimsel hareketleri performans öncesi mutlaka yaparlar (Dizdar,2019). Magill'e (2004) göre, bu ritüeller motor kontrol sistemini düzenler, dengeler ve performansa olumlu katkılar sağlar.

Lokomotor beceriler kendi içyapısında zaten ritmiktir, ek ritim uygulamaları bu beceriler üzerinde gelişmeye ve ilerlemeye yararlı olabilir (Pangrazi, 2007). Kasların ritmik kasılma üretimi tenis sporcularının antrenmanlarına mutlaka dâhil edilmelidir (Schönborn,2003).

Motor beceriler ve ritimsel yetenek arasında mutlak bir ilişki vardır, bu ilişkiyi anlamak için tenis sporu adına yeni eğitim programları geliştirilmelidir (Zachopoulou ve Mantis, 2001).

Görüldüğü üzere yapılan araştırmalar, tenis sporunun seviyesine ve gelişimine etki edecek birçok farklı etkenin olduğunu ispatlamıştır. Çalışmalardaki bu etkenler ritim eğitimiyle birlikte sporculara eğitim aşamalarında ve daha sonrası seviyelerinin gelişiminde artı yönde katkı sağlayacak başka uyarıcıların olduğunun da anlaşılmasını sağlamıştır (Dizdar,2019).

Tenis sporunda özellikle fiziksel yapıyı araştıran çalışmalar az ve yetersizdir. Literatür tarandığında araştırmacılar, tenis antrenmanlarında çeviklik, güç, koordinasyon çalışmalarına önem verildiğini görmüştür (Crespo ve Miley, 1998, s. 149). Schönborn (2003) ritim eğitimiyle oluşan zamanlamanın tenis sporuyla profesyonel uğraşanlarda belirleyici bir özellik oluşturduğunu belirtirken, Barquin (2003) ise, bu sporla uğraşanların değişik yükseklikler, farklı hızlar, spin farklılıkları yüzünden iki defa aynı top ile karşılaşmadıklarını bu sebeple de, koordinatif yeteneğin bu spor için çok önemli bir yetenek olduğunu belirtmiştir.

Gallahue (1982) koordinasyonu, motorsal ve işitsel sistemlerin insan bedeninin hareketli bölümlerinin birbirleriyle uyumu neticesinde ortaya çıkan ritimsel bütünleşme şeklinde tanımlanmıştır. Vücudun yaptığı hareketler koordineli ve dolayısıyla ritimseldir bu da geçici sıralamaya sahip olayların ve yapılan eylemlerin birbirine senkron şekilde yapılmasını sağlar. Gallahue ve Ozmun'e (1995). Tenis sporcularının yaptığı hareketlerin ritim kontrolü, hız kontrolü, geliştirerek

iyileştirme ve de elde etme olanağı sağlayan beş adet koordinatif beceri olduğunu belirtmiştir. Bu koordinatif beceriler yönelim, farklılaşma, denge, tepki ve ritimdir Barquin (2003).

Kirchner ve Fishburne'e (1995) göre, ritim, yapılacak olan eylemi ve yahut yapılacak olan hareketi belirli bir düzende, belirli bir zaman içerisinde tekrar etme becerisidir. Karmaşık bir şekilde çalışan insan beyni, zamansal bir organizasyon olan ritimsel yapıyı anlayıp algılayabilmesi ve üretim yapabilmesi eşsiz yapıdır (Thaut, 2005).

Birçok araştırmada ritim eğitiminin ve ritim antrenmanlarının birden fazla spor dalında önemli bir yer kapladığını görmekteyiz buna rağmen, hangi sporda nasıl bir ritim antrenmanının yapılacağına dair kesin bir bilgi bulunmamakla birlikte yeterli bir bilgi bile bulunamamaktadır.

Tenis sporunun ritimli hareket edebilme yeteneğiyle olan eksikliği ilk önce genel ritim eğitimi (ritim algılama, ritimsel hareket edebilme vs,) verilerek daha sonra tenis sporuna ait özel alan eğitimi haline getirilmiş ritim antrenmanlarını tenis sporuna özgü vuruşlara uyarlanması yoluyla yeni çalışmalar yapılmalıdır. Bu sayede alandaki eksikliği gidermeyi ve yeni bu spor için daha başarılı sporcular yetiştirmeyi amaçlayan antrenman modelleri yapılabilir. Bu antrenmanlarda genel tenis antrenmanı, tenis sporuna uygun ritim antrenmanları ve bu spora ait vuruşlar olan forehand, backhand, servis vuruşları gibi vuruşların devamlı ve başarılı hale getirilebilir, ritimle oluşan kondisyonun stabil hale getirilebilir, dayanıklılığın arttırılabilir ve devamlı hale getirilebilir, becerinin gelişmesi sağlanabilir, dikkatin gelişmesi sağlanabilir, çeviklik arttırılabilir.

Ülkemizde ve dünya üzerinde düzenli tenis antrenmanı, genel ritim antrenmanı ve tenise-özgü ritim antrenmanının vuruş istikrar performansı, ritim becerisi, tenisi oynama seviyesi ve çeviklik performansına etkileri üzerine çalışmalar ve araştırmalar yapılsa da, bu araştırmaların parametrelerinin bazılarında anlamlı sayılabilecek farklılıklar bulunsa da ritmin tenis sporuna olan etkisi konusunda üst düzeyde tenis sporuyla ilgilenen ve başarılı olan profesyoneller üzerinde çalışmaların yapılmamış olması yeterli ve gerekli bilgiye henüz ulaşamamasına neden olmaktadır.

Yine de yapılan çalışmalardan ve araştırmalardan görülen tenis sporuna ilişkin hareketlerin ritim eğitimleri sayesinde gelişme gösterdiği sporcuyu daha başarılı kıldığı, sosyal yaşamına katkı sağladığı yadsınamaz bir durumdur.

KAYNAKLAR

Kirchner, G. & Fishburne, G.J. (1995). Physical education for elementary school children (9nd Ed.). WCB Brown & Benchmark Publishers, Dubuque, IA.

Borysiuk, Z. & Waskiewicz, Z. (2008). Information processes, stimulation and perceptual training in fencing. Journal of Human Kinetics, 19, 63-82.

Laurence, P.C. (2000). The role of rhythm in ballet training. Research in Dance Education, 1, 173–191.

Pica, R. (1998). Dance training for gymnastics. Leisure Press Champaign, IL.

Shaffer, L.H. (1982). Rhythm and timing in skill. Psychological Review, 89, 109-122.

Weikart, P. (1989). Teaching movement and dance: A sequential approach to rhythmic movement. The High/Scope Press, Ypsilanti, MI.

Zachopoulou, E., Mantis, K., Serbezis, V., Teodosiou, A. & Papadimitriou, K. (2000). Differentiation of parameters for rhythmic ability among young tennis players, basketball players and swimmers. European Journal of Physical Education, 5, 220–230.

Bourquin, O. (2003) Coordination. In M. Crespo, M. Reid & D. Miley (Eds.), Applied sport science for high performance tennis (pp.49-51). The International Tennis Federation, ITF Ltd.

Segal, D.K. (2005). Tennis biodynamic system: For the teaching and correction of tennis shots. Destino Global Sports Marketing, Buenos Aires.

Dizdar, Y. (2019). Ortaokul Öğrencilerinde Dikkat ve Ritim Becerisinin Teniste Oyun Beceri Seviyesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Spor Eğitimi Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Morgül, M, (2004), Evrende Ritim ve Biz, Cumhuriyet Bilim Teknik, Sayı: 878

Gerek, Z, Açılmış, H, (2022), Beden Hareketleriyle Ritim Eğitimi (Bhr Yöntemi), Gazi Kitabevi, Ankara

Schönborn, R. (2003). Ritmin Grafiksel Gösterimi. Teniste zamanlama: Yeni bulgu sonuçları. M. Crespo, M. Reid ve D. Miley (Eds.), Yüksek performanslı tenis için uygulamalı spor bilimi (s.37-39). Uluslararası Tenis Federasyonu, ITF Ltd.

Crespo, M. & Miley, D. (1998). ITF advanced coach manual. The International Tennis Federation, ITF Ltd.

Christmass, M.A., Richmond, S.E., Cable, N.T. & Hartmann, P.E. (1995). A metabolic characterisation of single tennis. In T. Reilly, M. Hughes, & A. Lees (Eds.), Science and racket sports (pp. 3-9). E & FN Spon, GB.

Perry, A.C., Wang, X., Feldman, B.B., Ruth, T. & Signorile, J. (2004). Can laboratory-base tennis profiles predict field tests of tennis performance? Journal of Strength and Conditioning Research, 18, 136–143.

Gallahue, D.L. & Ozmun, J.C. (1995). Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults. WCB Brown & Benchmark Publishers, Dubuque, IA.

Kirchner, G. & Fishburne, G.J. (1995). Physical education for elementary school children (9nd Ed.). WCB Brown & Benchmark Publishers, Dubuque, IA.

Thaut, M.H. (2005). Rhythm, music, and the brain: Scientific foundation and clinical applications. Routledge, New York.

Jackson, S.A., Treharne, D.A. & Boucher, J. (1997). Rhythm and language in children with moderate learning difficulties. European Journal of Disorders of Communication, 32, 99–108.

Jalics, L., Parnianpour, M., Barin, K. & Hemami, H. (1999). Rhythmic movement of a pair of one-link arms: Coordination by intermittent control. Computer Methods in Biomechanics and Biomedical Engineering, 1, 29-43.

Schleuter, S.L. & Schleuter, L.J. (1985). The relationship of grade level and sex differences to certain rhythmic responses of primary grade children. Journal of Research in Music Education, 33, 23–29.

Rosenbusch, M. & Gardner, D. (1968). Reproduction of visual and auditory rhythm patterns by children. Perceptual and Motor Skills, 26, 1271–1276.

Chatzikonstantinou, E., Venetsanou, F., Aggelousis, N. & Stamou, L. (2008). Test-retest reliability of the “Beat Competence Analysis-Test”. European Psychomotricity Journal, 1, 7-11.

BÖLÜM 11

TENİS BECERİ ÖĞRENİMİ

Erkan Çimen [1]

[1] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-0043-0110

TENİS BECERİ ÖĞRENİMİ

Giriş

Geleceğimize yön verecek çocukların gelişimine odaklanmak, hayati öneme sahip bir konudur. Çünkü çocukların gelişimi birçok alanda gerçekleşmektedir. Bu alanlar; fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal, psikolojik, dil olarak sıralanabilir (Çimen ve ark, 2024). Motor beceri öğrenimi çocuklukta başlayan fiziksel gelişimin önemli bir parçası durumdadır. Diğer taraftan motor gelişim, insanın fiziksel büyümesi ve merkezi sinir sisteminin olgunlaşmasına bağlı olarak, isteme bağlı hareketlilik kazanmasıdır (Çimen, 2023). Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde öğrenciler oldukça aktif olma eğilimindedirler (Çimen, 2023). Bireyin gelişim evrelerinde kullanacağı motor beceriler de hayatı kolaylaştıran temel unsurlardan biridir. Bu sayede çeşitli el becerilerinin yanı sıra spor branşlarını öğrenmesinde yardımcı olmaktadır. Beceri öğrenimi dünyada en başta kabul gören öğrenim çeşitleri içinde gösterilir. Çünkü beceri öğrenimi sayesinde bireyler hayatının her aşamasında işlevsellik kazanır ve yaşamı kolaylaştırdığı öngörülmektedir (Dağlı, 2024). İşte bu alanlardan biri tenis öğrenimi gelmektedir. Güncel yaşamda tenis beceri öğrenimi üzerine sayısız kitap, makale, tez, broşür ve video üretilmiştir. Doğru tenis öğretimi yaparak başarılı sporcular yetiştirmek amaçlanmıştır. Bu noktada elinizde kaynak doğru beceri öğretim yöntem ve teknikleri olarak yardımcı bir kaynak teşkil edecektir. Sporda beceri öğrenimi bugün yükseköğretim kurumlarında ve orta öğretim kurumlarında verilen ders olmakla kalmayıp dünya üzerinde tüm spor uzmanlar ve çalıştırıcılar tarafından önemle takip edilen bir konu haline gelmiştir. Kavramsal olarak Tenis'te motor becerin öğrenimi ile beceri türleri, algılama ve bellek türleri, motor beceri öğrenme yöntemleri, transfer, geri bildirim vb. konuların işlenmesi gerekmektedir. Bununla beraber antrenman teknikleri ve fizyolojisi, stres (Yılmaz ve ark., 2021) yönetimi gibi konular antrenörler tarafından göz ardı edilmemelidir.

Tenis Beceri Öğrenimi

Tenis oynama becerisi oyun içinde anlık olarak değişen uyaranlara tepki olarak kritik, hassas ve doğru hareketleri uygulamayı gerektiren spor dallarından biridir. Öğrendiğimiz veya uyguladığımız her becerinin algısal, bilişsel ve motor bileşenleri vardır ve bu bileşenlerin ağırlıkları becerinin tipine ve öğrenme ortamına göre değişir. Sporcular dağınık ortamlardan rahatsız olurlar yapılacak çalışmaya ve teknik beceriye dikkatini veremezler (Arıkan ve Şahbudak, 2020). Bir beceriyi öğrenmek için beynimiz Dikkat, Kodlama, Depolama ve Geri Çağırma süreçlerden geçer. Sporcuların aynı anda tenis oyun anlayışını yardımcı olacak varsayımlar yoluyla tahminlerde bulunmak, var olan bilgilendirmeleri işleyerek bilgiye dönüştürme becerisi öğrenmesi bu yüzden yaratıcı akıl yürütme zaman ve mekân algı becerisi geliştirmesi gerekmektedir (Bayıroğlu ve Pepe, 2023; Kirazcı, 2024; Koç ve Akıncı, 2023). Motor beceri örtük bir öğrenme şeklidir;

Sporcu birtakım hareketleri sözel ve bedensel aktaramayabilir ama nasıl yapılacağı konusunda bilgi sahibidir. Tenis temel becerilerini öğrenmede sporcular için öğrenim tekniklerini belirleme anlamlı olacaktır. Öğrenciler bir beceriyi uygularken hem kendi farklılığının arttırılması hem de öğretmeni veya antrenörü ile paylaşmasını sağlar (Arıkan ve İnce,2023). Sıkıcı, eski yöntemler yerine daha akılda kalıcı eğlenceli, sporcuyu içine bir beceri öğretimi terkip etmek gerekir. İşte burada temelden tenis oynayacağı malzemelerin özelliklerini tanıtarak başlanmalıdır. Hangi yaş grubunda olursa olsun tenis malzemelerinin özelliklerini bilmek zorunluluğu vardır.

Raket, top, saha, zemin vb. materyalleri tecrübe etmeli gerekli olan raket top ve saha hissiyatı sağlamak gerekmektedir. Temelde Raket tutuş ve top sektirme becerilerini uzun tutmadan eğlenceli oyunlarla vermek gerekir.

Tenis top sektirme becerisi (Küçük Yaş kategorileri için)

Top sektirme becerisinde sporculara kendi kendine ralli yapma uygulaması verilir. Öncelikle olduğu yerde daha sonra gezerek sektirme becerisi gösterilir, bu arada Her çeşit raket tutuşuna izin verilmeli ve uygulatılmalıdır (tava tutuşu hariç). Raket salınımları kısa ileri olacak şekilde uygulama gerçekleştirilir. Mesafe açılarak çift gruplar halinde raket salınımları ileri topun yönü dikey olacak şekilde gittikçe yatay olacak biçimde sporcu grupları tenis sahasında yatay konumlandırılır (TTF, 2009). Top sektirme ve karşıya iletme becerisi otonom kazandıkça eğlenceli oyunlarla desteklenmelidir. Öğrenciler kısa mesafeden ralli yapabildiklerinde, onlar farklı raket tutuşlarını öğrenmeli ve denemelidir. Farklı raket tutma beceri teşvik edilmelidir. Unutulmamalıdır ki her yaş kategorisinde farklı top ve raket kullanılmalıdır. Öğrenci veya sporcuların beceri öğrenimi zorlaşmasın.

Tenis öğrenci adayları aşağıdakilerini öğrenmelidir.

Hareketli olmak ve iyi denge becerisi, Farklı yönlere koşma becerisi, Koşarken yön değiştirebilme becerisi; top taşırken, yuvarlarken, sallarken, top zıplatırken, küçük alan içerisinde önce elle uygulama becerisi, sonra raketle sürme sıçratma becerisi „topu hissetme" becerilerini öğrenmeli ve uygulayabilmelidir. Kendi kendine ve partneri ile küçük alanda ralli yaparken hatasız birkaç kez tekrar yapabilmek

Tenis öğrencilerine (Arada file olmadan)

- Karşılıklı elle ve raketle top yuvarlama (tenis sahası çizgileri üzerinde) becerisini eğlenceli isabet yarışmaları ile hokey oyunu gibi aktivitelerle daha eğlenceli hale getirilmelidir.
- Raketin üzerinde iki yönlü top taşıma, yere düşürmeden yukarı doğru top sektirme ("vole") Ayrıca el iki yönlü çalışması için yere çarptırarak top sürme uygulaması yaptırılmalıdır.

- Yukarıdan aşağıya doğru top sektirme, önce elle, sonra raketle („servis", „smaç") Kendi kendine ve partneri ile ralli
- Öğrencileri file ye alarak, Eşli karşılıklı ralli yapabilme becerisi kazandırma (TTF,2009).

Bu esnada öğrencilerin omuz rotasyonları, raketin aşağıdan yukarıya kısa basit hareketi uygulama becerisi denetlenmeli kısa geri bildirimler verilmelidir.

Top besleme ile vuruş alıştırması

Öğrencilerin top raket uyumları tamamlandıktan sonra vuruş becerilerine geçmek gerekir. Bu amaçla öğrencilere elle besleme yöntemi ile antrenörler karşılarına alarak besleme yapar mesafe öncelikle 2-3 m'den yaptırılır. Böylelikle öğrenci vuruşlarından geri bildirimler yoluyla düzeltmelerde yapılır.

Elle beslemede dikkat edilecek unsurların başında; Topla önde ve yanda temas, vuruş yolunda raketin izlemesi istenir. Top vuruşlarının yatay yapılması için ip çekme gibi bir önlem olarak alınabilir. Doğru teknik ve otonom şekilde yapılması ve hata düzeltmelerinin gerçekleşmesi gerekir.

Elle top beslemesinin ardından mesafe açılarak raketle file gerisinden 6 m'den topla beslemesi yapılır. Öncelikle Forehand (FH) vuruş otonom olması ardı sıra oyuncunun çift veya tek el Backhand (BH) tercihinin akabinde bu vuruş çalışması protokoller gereği beceri çalışması gerçekleştirilir. FH vuruş teknik becerisi için raket ile paralel ve çapraz, yakın, uzak top beslemesi yapılır. Hata düzeltmesi ve Geri bildirimler yapılır. Öncelikle geri bildirimler de bilinmesi gerekenlere parantez açmak gerekir.

Antrenörler olarak geri bildirimi verirken bazı kararlar vermemiz gerekmektedir.

- **Geribildirim verilip verilmeyeceği**, (Kişi hareketi yeni öğreniyor ise veya doğru yapıp yapmadığını tam emin değilse pekiştirme ve bilgi sağlama amaçlı geribildirim yapılmalı)
- **Nasıl bir bilginin verileceği**, (Kişiye hareketin nasıl yapılması gerektiği ile ilgili (örneğin, top vuruş sırasında doğru el bilek hareketi gibi teknik detaylar) bilgi verilebileceği gibi hareket kalıbının doğru yerleşmesi için detay bilgiler de (örneğin, uzun top vuruş optimal hız, doğru açı gibi.) zaman zaman verilmelidir (Ağbuğa,2019)
- **Ne kadar bir bilginin verileceği**, (Kişinin dikkat kapasitesinin ve kısa süreli hafızasının miktar ve süre olarak sınırlı olduğunu bilmemiz ve geri bildirimi bu sınırlılıklar içinde vermemiz gerekir.
- Kişinin bulunduğu öğrenme seviyesine bağlı olarak her seferinde az bilgi vermek ve düzeltmeler yaptıktan sonra diğer bilgileri sağlamak faydalıdır. Araştırmalar özetleyerek çeşitli aralıklarla verilen bilginin faydalı olduğunu göstermektedir.)

- **Ne detayda bilginin verileceği,** (Hatanın belirlenen sınırları aşması veya belirli tekrarlardan sonra ortalama bilginin verilmesi performansı ve öğrenmeyi olumlu etkiler.)
- **Ne sıklıkta geri bildirim verileceği**, (Sık geri bildirim vermek performansı artmasına rağmen öğrenmeye beklenen olumlu etkisi yoktur. Sıkça verilen dışsal geri bildirim kişiyi daha az hata 'ya sevk eder ve dolayısı ile performansı olumlu etkiler (Ağbuğa, 2019).
- **Ne zaman geri bildirim verileceği,** (Karmaşık ve zor becerilerden sonra geri bildirim kişiye denemeden sonra verilmelidir.
- Beceri öğrenimi üst seviyelerde olan bireylerde hareket kalıbının oturması ile bireyin kendi hatalarını algılamasına imkân vermek maksadı ile eğitmenler deneme yaptıktan bir süre sonra geri bildirim vermelidir.

Bu hatırlatmanın ardından tenisi yeni öğrenenler ile performans sporcularına verilecek geri bildirimler faklı olmalıdır. Tenis becerilerinin öğrenilmesi uzun bellekte depolanması için sık doğru tekrarlar yaptırmak bilgi ve becerinin saklanması ve ileride kullanılmasını kolaylaştıracaktır (Çimen,2005). Raketle beslenmenin ardından ralli çalışması önemlidir. Yeni başlayan öğrencilerin burada öncelikle topu oyunda tutma becerisini geliştirme çalışması yapması gerekmektedir.

FH ve BH ralli çalışması antrenörle geliştirilecek ardından çiftler halinde ralli yapılmalı burada mesafe yakından uzaklaşarak vuruşlar için geri bildirim ve hata düzeltmeli orada yapılmalıdır. Ralli çalışmalarında dikkat edilecek huşulardan bazıları; Kortun genişlik ve derinliğini kullanarak rakibi koşturmak, Kortta iyi yer tutmak, Yaklaşımda kuvvetli yanını kullanmak, Rakibin zayıfına atak olmalıdır. Öğrencilere sıklıkla geri bildirimler verilerek pekiştirilmelidir. Ralli çalışmalarında basit alttan servis kullanılmalıdır.

Servis Return Becerisi

Servis becerisi öğretiminde kullanılacak teknikler ve öğretim şekli önemlidir. Hatalı bir servis vuruşu düzeltmesi zor olacaktır. Serviste doğru teknik kullanırken farklı antrenörlerin farklı teknik öğretimleri vardır. Önemli olan raketin baş üstüne çekilme şeklidir, bunun için çeşitli aparatlar veya ucuna ip bağlı lastik toplar kullanılabilir. Ancak gerçek raketle hareketi yapmak daha iyi olacaktır. Öncelikle raketin baş üstüne izleyeceği antrenörün demostre etmesi yani canlandırması gerekmektedir. Burada servis gerekirse 2 parça halinde de gösterilebilir. Yöntem olarak Tümevarım veya Tümdengelim seçilebilir. Özellikle yen başlayanlar için basitten zora ilkesi takip edilmelidir.

Servis vuruş becerisinde topla buluşma noktası gösterilmeli öğrenci uygulamaları için geri bildirim ve hata düzeltmesi mutlaka yapılmalıdır. Kaba formu öğretilen servisin önce orta korttan yapılması daha sonra geri çekilerek **Baseline** dediğimiz dip çizgiye çekilerek öğrencinin gerçek mesafeden servis vuruşları gözlemlenmelidir. Bir sonraki safhalarda Servi T çizgisine doğru servis atışları uygulaması yaptırılır. Karşıya hedefler koyarak servis vuruşları pekiştirilir. Farklı alıştırmalarla çeşitlendirme yapılmalıdır.

Return (Servis karşılama) öncelikle 1.serviste ve 2.serviste yer tutma ve pozisyon alma üzerinde durulmalıdır. Öncelik vermemiz gereken **split step** tekniğinin öğretilmesi olmalıdır. Servis vuruşunun akabinde split step çalışmaları pozisyon almada kolaylık sağlayacaktır. İleri doğru hareketlenme, split step ve topun geldiği yöne doğru hareketlenme, Raket çekme ve topla buluşmada split step birlikte çalışılmalıdır. Kortun boyu ve genişliğini kullanarak rakibi koşturma becerisini geliştirme alıştırmalarına yer verilmelidir. Return hareketinde, Kısa geri salınım ve kompakt hareket, Vuruş öncesi, esnasında ve sonrası dengeyi muhafaza etmek, Vuruş sonrası toparlanma ve sonraki vuruşa hazırlık çalışmaları mutlaka yapılmalıdır. Servis karşılama da öğrencilere sahanın derinliğini kullanılması öğretilirken çapraz ve paralel karşılamalar çalıştırılmalıdır. Servis ralli çalışmaları tek ve çiftler olarak çalışılmalı, bu sırada saha içinde rakibi koşturma veya saha dışına itme alıştırmaları sıklıkla çalışılmalı son olarak **Servis**: dışa veya T'ye **Return:** çapraz ya da paralel çalışmaları yapılmalıdır (TTF,2009).

Vole tekniğinin geliştirilmesi.

Yeni başlayanlar için ilk beceri çalışması file önü raketle top besleme şeklinde başlamalıdır. Öncelikle top hızı düşük toplar atılarak bilek kol sabitlemesi yapılmalı daha sonra otonom hale gelene kadar devam edilir. Basit vole diye adlandırdığımız bu teknik iyi hale gelince top hızları sertleştirilir. Öğrenciden raketi sabitlemesi istenir. Vole tekniğinin iyileştirilmesinde orta kort ve file önü çalışmaları sıklaştırılır. Sonra dip çizgiden vole çıkma çalışma gerçekleştirilir. Tüm bu çalışmalarda geri dönütler değerlendirilir ve hata düzeltmesi yapılır. Teknik performansta iyileşme ile vole de yönlendirme çalışmalarına başlanır. Vole yönlendirme vuruşlarına çiftler halinde yapılmalıdır. Tüm bu beceri isteyen teknik çalışmalarının FH ve BH olarak iki yönlü alıştırmalarla desteklenmeli hata düzeltmeleri mutlaka anında düzenlenmelidir gerekirse Açık Kapalı devrelerle antrenör tarafından düzeltme ve geribildirimler değerlendirilmelidir. Alıştırmalar esnasında motor beceri çalışmaları aksatmalıdır. Bazılarına göz atmak gerekirse;

Genel atletik beceri

Günümüz sporcularından beklenen performansın ortaya çıkmasında atletik zihinsel enerji düzeyleri fiziksel performansın geliştirilmesi ve yeteneğin geliştirilmesi aşamalarında unutulmaması gereken ve koordineli bir biçimde süreçler içinde olmasıdır (Kılıç,2024). Tenis sporunda yeni sporcuların bu süreçleri algılaması atletik ve zihinsel enerji düzeylerini düzenlemesi beceri ve yeteneklerini artırması olacaktır. Tenis topuna kontrollü vurabilmek için önce tenis topuyla buluşma çalışması önem kazanır! Aslında her şey tenisi oynamak için gerekli olan kazanılması elzem olan genel atletizmle başlar. Yeni başlayanlarda Atletik beceriler büyük ölçüde aktarılabilir. Genellikle yeni başlayan öğrencilerinin Teniste uzmanlaşmadan önce genel atletik becerileri geliştirmek için futbol ve diğer sporları oynamalarını tavsiye edilir.

Patlayıcılık

Teniste ne kadar yüksek tempoda oynarsanız patlayıcılık o kadar önemlidir. Tenis kısa mesafe koşulardan oluşan bir oyun türüdür. Genelde kortta 3-4 metrelik bir yarıçap içinde hareket eden sporcuların ve patlayıcılık bu mesafeleri ne kadar hızlı hareket edebileceğinizi belirler. Neyse ki patlayıcılığınızı geliştirmenin ve eğitmenin birçok yolu vardır, bu yüzden iyi bir tenis oyuncusunun çabukluk ve hareketlilik becerisi kazanması gerekir bu yönde çalışmalara ağırlık verilmelidir. Ayrıca direnç antrenmanları ile bir dizi serbest ağırlık antrenmanı yöntemi, genç sporcularda kuvvet ve güçte olumlu adaptasyonlara neden olabilir.

Denge

Tenis oyununda denge beceri önemli bir noktadadır. Tenis oyuncularının gerek statik denge gerekse dinamik dengesinin iyi olması elzemdir. Topun yüksek bir hızla size doğru geldiği oyun durumlarında güçlü ve kontrollü vurmak bunun yanında dengenizi korumak ayrıca kortta zor durumlarda topa iyi vurmak genellikle oyuncuları farklı seviyelerde ayıran bir özelliktir. Denge çalışmalarına kort içinde veya dışında çalışmalarla desteklenmeli özellikle servis karşılamada statik denge sonrasında ralli içinde dinamik denge güçlendirme çalışmalarına önem verilmelidir (Kılıç ve Öksüz,2023).

El-Göz Koordinasyonu

Tenis oyununda oyuncunun topun nerede olduğunu ve size nasıl geldiğini gözlemlemek, vücut hareketlerini sürekli olarak koordine etmeli konumu topun seyrine değiştirmesi gerekir. Sadece küçük çocuklar için el-göz koordinasyonuna odaklanan belirli egzersizler ve oyunlar önemlidir. Bunu için oyun formlarından yararlanmalıdır. Çünkü oyun içinde el koordinasyonunun geliştirilmesi gerçeğe yakın bir alıştırma olacaktır. Bu beceri çalışmaları tenisin her kademesinde olmalıdır. (Mikro, Mini, Midi, Maksi)

Topun karakteristik özelliklerinin kavranması

Top yargısı, yani topun dönüşü, hızı, uçuş mesafesi açısıyla ve yönünü kavramaktır. Her tenis oyuncusunda bu beceri zamanla iyileşir, gelişir. Oyuncular ne kadar çok oynarsa ve oyun içinde o kadar çok farklı top türü gelir, gelen topun hızını ve dönüşünü o kadar iyi kavrayabilirsiniz. Tenis oynadıkça otonom hale gelir. Otonom hale gelen beceriler transfer edilebilirler, özellikle pozitif transferler yeni beceri öğrenirken öğrenmeyi kolaylaştırır.

Tenis becerilerinin transferi

Oyuncuların öğrendikleri becerileri yeni beceriler öğrenirken kolaylaştırdığı bununda pozitif bir aktarım söz konusu olduğunu düşünürsek, Antrenörlerin buradan yola çıkarak daha rahat öğretim gerçekleştireceği göz önünde bulundurulmalıdır (Çimen,2024). Önemli olan oyuncuların öğrendikleri teknik ve taktik bece-

rileri müsabaka ortamına aktarmak olacaktır. Tenis oynamak özellikleri zihin gücünü saha içinde rakibini nasıl yeneceği ile ilgili hayal gücünü zorlamaktan geçer ayrıca yaratıcı zihin gücünü kullanmalıdır. Bunun yanında kişinin özyeterliği tam olmalıdır. Öz yeterlilik inancı kişinin yeteneklerine bağlı olmasa bile, bir işi başarmak kişinin yeteneklerine inanmasıyla sağlanır. (Yıldırım ve Akıncı 2022). Özyeterliği yerinde olan bir sporcunun algısal motor yetenekleri geliştirmelidir.

Tenisçilerde Algısal Motor Yetenekler

Birden çok uzuv arası koordinasyon: Belirli sayıda uzvun aynı anda hareketini koordine edebilme yeteneği olarak bilinir. Örneğin: Tenisçinin servis atışında yüksek seviyelerde olması önemli olabilir

Kontrol duyarlılığı: özellikle büyük kas grupları söz konusu olduğunda oldukça kontrollü hareket düzenlemesi yapabilme özelliği olarak bilinir. Bu tür yetenek ellerin ve kolların dikkatli kullanılması ve pozisyon alması için önemlidir (Schmidt, & Wrisberg, 2012).

Tepki yönelimi: tepki zamanı seçilmesi gerektiğinde birden fazla alternatif hareket arasından hızlı tercih yapma veya seçme yeteneğidir. Bu yönde beceri kazandırılmalıdır. Özellikle file önüne atılan topların çalışılması yapılmalı

Tepki suresi: Bir uyaran geldiğinde ve tepkinin başlangıcı arasındaki geçen süre olarak bilinir. Başka bir deyişle; bir uyaran ve bir tepkinin meydan gelmesinde tepki süratinin kritik olduğu önemli görevlerde hızlı tepki verebilme yeteneğidir (Schmidt, & Wrisberg, 2012). Servis karşılama çalışmaları örnek gösterilebilir.

Hız kontrolü: Devamlı hareket halinde olan hedef ya da objenin hızına bağlı olarak olması gereken hareket organizasyonlarını devamlı uygulayabilme yeteneğidir. Yüksek hızlarda gelen topların kontrollü bir şekilde rakibe aktarılması örnek gösterilebilir.

El kol sabitliği: Güç ve sürat istemeyen hareketlerde hassas el ve kol konumlandırmasını blok uygulayabilme yeteneğidir. Yüksek hızda gelen toplarda Vole tekniği uygularken topun yönlendirilmesi örnek gösterilebilir.

Nişan alma: Hızlandırılmış koşullarda, hedeflere göre doğru el hareketlerini ortaya koymayı gerektiren sınırlı bir yetenek tipidir. (Schmidt, & Wrisberg, 2012). Servis atışında ACE atmak veya hızlı bir ralli de rakibi ters ayakta bırakmak verilebilir

Tenis veya herhangi yeni kompleks bir beceriyi öğrenmek için motor hareketlerimizi ve belleğimizi çalıştırmamız gerekir. Her bir bireyin öğrenme hızı ve şekli de farklı olacağı için yukarıda bahsettiğim öğrenme ve bellek süreçlerini, alıştırma miktarı ve kalitesi, geri bildirimin doğru şeklini ve uykunun önemini öğretmenler akılda tutarak her türlü motor öğrenme becerisinde hızlı, doğru ve uzun

etkili sonuçlara ulaşabilirler (Yüksel ve Erdoğan,2008). Motor beceri öğrenmişlik göstergesi olarak bellek ön planda olup, en kritik önemli özelliği depolama ve bilgilenme etaplarının oluşması ve akılda kalma sürecidir (Şahan,2003)

Son olarak Tenis beceri eğitiminde; Motor öğrenmede de yoğunluklu tekrardan çok aralıklı tekrarların bellekte daha iyi yer edinmesinden de söz edebiliriz. Aralıklı eğitim yorgunluk, motivasyon düşüklüğü ve dikkat dağınıklığından kaçmamızı mümkün kılar. Örneğin; vuruşları öğreten kişi her yanlış yapıldığı vuruş anında uyarmak yerine, 2. veya 3. yanlış vuruşta öğreneni uyarırsa, öğrencinin doğru vuruşunu bellekte yer edinmesi için vakit tanımış olur (Tanrıdağ,2015). Ayrıca tenisçilerin uzamsal öğrenmeyle oyun içi pozisyonları hatırlama kavraması, vuruş sırasında duruşumuzu, raketi tutma şeklimizi ellerimizin ve bacakların pozisyonları ve hareketlerini aklımızda tutmamız gerekir (Özgen,2018) Bunun için uzamsal belleğin güçlendirilmesi gerekir. Tüm bu becerilerin yeni başlayanlara öğretilmesi kavratılması, antrenörler tarafından etap etap işlenmeli ve planlama takip ve gözleminin yapılması gerekmektedir. Başarılı tenisçilerin yetişmesi bu süreçlerin yönetilmesi önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

Ağbuğa, B. (2019). Sporda beceri ders notları https://www.academia.edu /11035691/ Sporda Beceri_ % C3%96%C4%9Frenimi Erişim Tarihi 20.10.2024

Arikan, G., ve İnce, U. (2023). Yüzme becerileri öz değerlendirme ölçeğinin Türk dili ve kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Journal of RoL Sport Sciences, 4(2), 644-656.

Arıkan, G., ve Şahbudak, M. (2020). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sözel ve görsel öğrenme stillerinin belirlenmesi (Güneydoğu Anadolu örneği). Ulusal Kinesyoloji Dergisi, 2(1), 22-34.

Bayıroğlu, G. B., & Pepe, O. (2023). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Hipotetik-Yaratıcı Akıl Yürütme Becerileri. Social Mentality And Researcher Thinkers Journal (Smart Journal), 9(69), 3080-3085.

Çimen, E. (2005). Sporda Beceri Öğrenimi (Yayımlanmamış) ders notları, Harran Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Şanlıurfa.

Çimen, E. (2024). Sporda Beceri Öğrenimi (Yayımlanmamış) ders notları, Süleyman Demirel Üniversitesi. Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta.

Çimen, M., Bayıroğlu, G. B., & Dağlı, S. (2024). Eğitsel Oyunlar Ve Çocuk Gelişimi. Çocuk Gelişiminde Beden Eğitimi, Spor Ve Oyun, 113.

Çimen, M. (2023). Fiziksel Gelişim. Eğitimin Kavramsal Temelleri-8: Eğitim Psikolojisi, 55.

Çimen, M. (2023). Motor Gelişim. Eğitimin Kavramsal Temelleri-8: Eğitim Psikolojisi içinde, 153-172.

Dağlı, S. (2024). Effects of life kinetic exercises on skill learning in athletes. International Journal of Sports Technology and Science, 2(1), 46-53.

Kılıç, T., & Öksüz, H. (2023). Hentbolcularda Pliometrik Ve Patlayıcı Kuvvet Antrenmanlarının Uygulama Sırasının Atletik Performansa Etkisi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 6(2), 682-693.

Kılıç, T. Spor Salonlarını Kullanan Katılımcıların Atletik Zihinsel Enerji Düzeylerinin İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 7(3), 412-424.

Kirazcı, S. (2024). Beceri öğrenimi ders notları https://users.metu.edu.tr /skirazci /SBB&SBE_Sunum&Not.html Erişim Tarihi19.10.2024

Koç, Ö. Akıncı, A.Y. (2023). Attitudes of Physical Education and Sports Teacher Candidates Towards the Folk Dance Course (Teke Region Example). Age, 18(20), 83.

Özgen, E. (2018). Uzamsal Öğrenme, Zamansal Öğrenme, Motor Beceri Öğrenme ve Örtük Öğrenme, "Öğrenme ve Bellek, Temel İlkeler ve Süreçler", s. 575-607, 4. Baskı, Ankara,

Sahan, A. (2003). On yedile Yirmi dört Yas Gençlerde Tenis Becerisinin Gelişimine Etki Eden Faktörlerin Araştırılması (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Antalya).

Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2012). Motor Öğrenme ve Performans (Ziya Koruç, Çev. Ed.). Ankara: Anı yayıncılık

Tanrıdağ, O. (2015). Bellek, "Beyin- Davranış İlişkileri Üzerine Konferanslar ve Dersler", s. 120-126, 2. Baskı Üsküdar Üniversitesi Yayınları-1, Beyin Davranış Serisi-1, Ekim.

Türkiye Tenis Federasyonu (10-29 Şubat 2009) II. Kademe Antrenörlük Kursu Ders Notları, Ankara

Yildirim, M., & Akinci, A. Y. (2022). The Effects of Self-Efficacy Levels on Imagery Skills of Athletes with Infrastructure Training in Handball. Synesis (ISSN 1984-6754), 14(2), 270-282.

Yüksel, N., Erdoğan, S. (2008) Nörotrasmitter Sistemler ve Psikofarmokolojisi, "Kognitif Nörobilimler", s. 200-240, 2. Baskı, MN Medikal ve Nobel.

Yılmaz, E., Özdinç., M. & Aydemir, R. (2021). "Genç Hentbolcularda Stres Ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:7, Issue:80; pp:1209-121



TENİS OYUNUNDA PSİKOLOJİ

Olcay Salici [1] ***& Aylin Göral*** [2]

[1] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-0333-1222
[2] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-5581308X

GİRİŞ

Psikoloji, insan ve hayvanların duygu durumlarını; onların hal, hareket ve davranışlara yansıyan etkilerini inceleyen bilim dalıdır (Morgan, 2010). Psikolojiden söz edebilmek için, öncelikle canlılık yani hayatta olmak gerekmektedir. Bilinç, diğer bir adıyla zihinsel farkındalık; insan psikolojisini yönlendiren temel yapı taşı olarak betimlenebilir fakat psikoloji, bilişsel yeteneklerin de üstünde duygusal, duyuşsal, güdüsel bazen de dürtüsel bir durumdur. Örneğin; komada veya bitkisel hayatta bulunan bir insan, bilinci kapalı olmasına rağmen ses, dokunma vb. gibi dış etkilerden gelecek uyarılara tepkide bulunabilir. Bu da psikolojinin, bilinçten de öte durumlardan etkilenebileceğini göstermektedir.

Kişinin iç ve dış uyaranlara maruz kalması, biliş yani düşünsel yapısına nüfuz ederek psikolojik dünyasını etkilemektedir. Günlük yaşamda, eğitim, iş ve meslek yaşamında, hatta kişinin kendisiyle baş başa kaldığı serbest zamanında dahi ruhsal durumunun iyi, kötü veya çalkantılı olabildiği düşünülürse ne gerçek hayattan kopuk ne de gerçek hayatın kendisi (www.senveben.biz.tr) olarak ifade edilen sporun, psikolojiden ya da psikolojinin spordan etkilenmemesi düşünülemez. Sporun özü itibariyle icracısı, izleyicisi, çalıştırıcısı (Sivri ve ark., 2023), yöneticisi vb. pozisyonlarda bulunan kişiler açısından sevinç, mutluluk, üzüntü, öfke, stres, saldırganlık, kızgınlık, heyecan gibi birçok farklı duygunun bir arada yaşandığı bir platform olması; spor psikolojisinin önemini gittikçe artırmaktadır. Heyecanlı rallilere sahne olan, kortta tek başına ya da çiftler halinde mücadele etme dayanıklılığına hâkim olmayı gerekli kılan; popülerliği giderek artan bir spor branşı olarak tenis, psikolojik açıdan incelenmesi gereken bir spor dalıdır.

TENİSTE MÜSABAKA PSİKOLOJİSİ

Psikoloji bilimi, 1800'lü yıllarda ortaya çıkmış, nispeten genç sayılabilecek bir bilim dalıdır. Eskiden, sportif performansın artırılmasının sadece fiziksel eforla ilintili olduğu fikri, psikolojinin spor bilimleri dünyasının içerisinde yer edinmesiyle son bulmuştur. Sportif performans; aynı zamanda zihinsel ve duygusal mücadelenin bir sonucudur (Bozkurt, 2010). Spor psikolojisi çalışmalarında çoğunlukla psikolojik olarak mutluluk, sevinç gibi olumlu duyguların korunması değil; kaygı, stres gibi olumsuz faktörlerin ortadan kaldırılarak (Kefeli, 2022) ya da bunlarla baş edilmesinin çalışmaları yapılarak performansı artırma yollarına gidilmektedir. Yani bir bakıma oyuncunun somut olarak ortaya koyduğu sportif sonuçlarla, subjektif özelliklerinden olan duygusal durumları (Kimiecik & Stein, 1992) bir arada incelenerek performansa, psikolojik açıdan katkı sağlanabilir. Örneğin; teniste sadece 1 puan kazanmak için oyun süresinin topa

vurarak geçtiği yaklaşık %80'lik zamanın dışında başka önemli noktalara odaklanmak gerekmektedir. Bu noktada da konu başlığından anlaşılacağı üzere dikkat edilmesi gereken şey; motorik ve fiziksel yeteneklerin ardındaki bilişsel ve duyuşsal yetenekleri kapsayan insan ve dolayısıyla spor ve sporcu psikolojisidir.

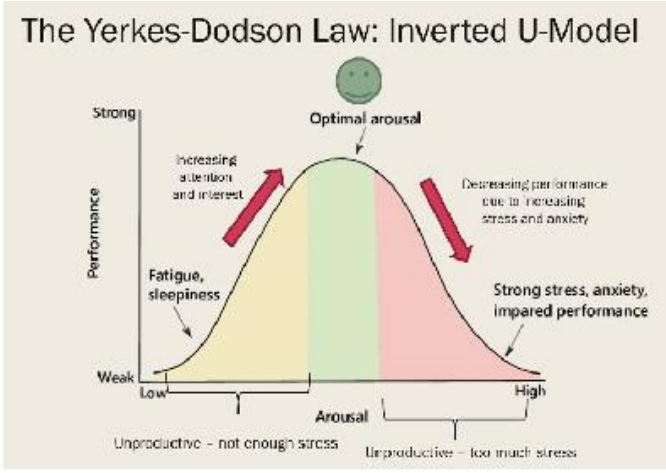
Tenis, yalnızca yetenek ve fiziksel potansiyele, teknik-taktik becerilere değil, aynı zamanda duygusal kontrol ve zihinsel güç gibi psikolojik yeteneklere de dayanan karmaşık bir spordur. Tenisin zihinsel yönü o kadar önemlidir ki Amerikan eski dünya 1 numaralı tenis oyuncusu Jimmy Connors bir röportajında, profesyonel seviyelerde tenisin %95'inin bir zihin oyunu olduğunu söylemiştir (Samulski, 2006).

Konsantrasyonun önemi, tüm spor branşlarında önemli olmakla birlikte bu faktör, bireysel spor branşlarından teniste de büyük önem arz etmektedir. Müsabaka esnasında sporcunun, konsantrasyon düzeyindeki artış, kaygıyı azaltmakta; kaygının yüksekliği ise konsantrasyon düzeyini düşürmektedir (Jatra & Raibowo, 2021). Hem sporcuların hem de taraftarların, seyirci desteğinin (örneğin tezahürat) bir takımın başarısı üzerindeki en önemli etkenlerden biri olduğuna inanmasına rağmen bu durumun, tenis için geçerli olduğu pek söylenemez (Epting vd., 2011).

Çekişmeli, iddialı müsabakalarda çok yüksek uyarılma ve motivasyonun olumsuz etkileri gözlemlenmektedir. Örneğin; bir tenis oyuncusu basit bir atışı kaçırabilir, bir futbol oyuncusu boş kaleye gol atamayabilir, mükemmel bir eskrimci teknik ve taktik olarak normal olanaklarının ve yeteneklerinin çok altında hareket edebilir. Spor gazetecileri ise genellikle çok önemli müsabakalarda, çok yüksek uyarılma ve motivasyon seviyesinin felç edici etkilerini anlamazlar ve sık sık antrenörü eleştirirler: "Usta yarışmacının bu şampiyonalara çok iyi hazırlandığını söyledi, ancak bunun bir hata olması gerekir." ancak sıradan bir izleyici için bile, örneğin bir tenis turnuvası; özellikle de gençler seviyesinde, duygusal sorunlar, endişeler, hayal kırıklıkları ve bazen umutsuzluklarla doludur. Rekabetin her seviyesinde, oyuncuların psikolojik sorunlarla karşılaşabileceği ve bazılarının başa çıkmakta büyük zorluk çektiği açıktır. Teniste yolunu bulmaya çalışanlar için, yaygın felsefe şudur: 'Kazanmak her şey değildir, tek şeydir'. Dolayısıyla bu bağlamda psikolojik baskılar çok büyüktür. Bu koşullarda onlar için, yalnızca galibiyetler kayda değerdir. Galibiyetler başarıyla, kayıplar ise başarısızlıkla eşdeğerdir. Büyük uluslararası ve ulusal genç şampiyonalarının eleme etkinliklerinde stresler en fazladır. Bu durum, alışılmadık derecede yüksek sayıda basit hata ve birçok oyuncunun olumsuz duygusal ve davranışsal tepkileriyle kanıtlanmıştır. Psikolojik olarak dayanıklı veya dirençli olmayan ya da stresle başa çıkmak için eğitilmemiş yetenekli genç oyuncular sıklıkla bu aşamayı geçememekte

ve yer aldıkları maçlar, kazanılmaktan ziyade kaybedilmektedir. Puanlama sisteminin doğası, özellikle de 'deuce' denilince, kalabalığın neredeyse sürekli strese maruz kalabileceği anlamına gelir. Buna ek olarak; ağ kordonları, isabetsiz vuruşlar, kötü sekmeler, şüpheli çizgi kararları vardır ve bunların hepsi, yakın tenis maçlarının genellikle gerginlikle dolu olduğu anlamına gelir; belki de en uç noktada, örneğin; Büyük Britanya ile Amerika Birleşik Devletleri arasındaki Wightman Kupası maçları sırasında Royal Albert Hall'daki atmosferle tipikleştirilir. Bu nedenle tenis, sporda başarı için psikolojik faktörlerin önemini incelemek için eşsiz bir fırsat sunar (Davies, 2005).

Spor psikolojisi içerisinde konu sportif performans olunca; akla ilk gelen hipotezlerden "Ters U (Yerkes-Dodson) Hipotezi", (Erdoğan, 2020); uyarılmışlık seviyesindeki değişimin performans üzerine etkisini yorumlamaktadır.



Ters U Hipotezine göre; sporcunun uyarılmışlığındaki bir miktar artış, performansını olumlu yönde etkilemektedir. Sporcunun optimum performansını gösterdiği aşamadan sonra ise uyarılmışlığın artması; sporcu için stres, endişe (kaygı) oluşturmakta ve sonuç olarak performansta düşüşe sebep olmaktadır. Her sporcunun optimum performans göstereceği uyarılmışlık düzeyi farklı olup bu durumun iyi yönetilmesi gerekmektedir. Olası olumsuz koşulları aşmak için krize sebebiyet vermeden sporcu, bizzat kendisini yönetebilme yeteneğine sahip olmalı; çevresel değişkenlere karşı adapte olabilmeli, bunun yanında antrenörünün de sporcusunu iyi tanıyıp ihtiyacı olan uyarılmışlık seviyesine ulaştırması hedeflenmelidir.

Söz konusu hipotezi, tenis branşına uyarlamak gerekirse teniste; seyirci (kalabalık, alkış, sessizlik vs.), kort (açık/kapalı-çim/toprak vs.), ışık, rakip oyuncu

(yeterlilik, bağırış çığlık), gibi dış faktörler mevcuttur. Bunlar uyarılmışlık seviyesini etkileyen ve uyarılmışlık seviyesinde düzenlemelere ihtiyaç duyulan faktörledir. Oyuncu, optimal performansa ulaştıktan sonra; stres ve kaygı aşamalarına geçişe mahal verilmeden hem sporcunu kendi maharetleriyle hem de antrenörü eşliğinde uygun motivasyonla müsabakanın sürdürülmesine gayret edilmelidir.

TENİSTE ANTRENMAN PSİKOLOJİSİ

Antrenman, sporcunun müsabakaya hazır olması ve performansını artırması için gerekli olan organik, fizyolojik, psikolojik yüklenmelerdir (Alp vd. 2022). Organik ve fizyolojik yüklenmeler ne kadar yerinde ve tam olursa olsun, sporcunun çalışmaları psikolojik olarak desteklenmediği sürece hedeflenilen başarıya ulaşmak pek de mümkün olmayabilir çünkü zihin, istem, kendine inanma gibi etkenler motorik yetenekleri harekete geçirecek ilk kıvılcımlardır.

Müsabaka anında sporcu psikolojisinin önemi yadsınamaz olmakla birlikte müsabaka vaktine kadar yapılan, yoğun çalışmaları içeren, uzun soluklu bir dönemi kapsayan antrenmanlar sürecindeki sporcu psikolojisi; müsabakaya yönelik yapılan ön hazırlıkların önemli bir parçasıdır. Sporcu, antrenman dönemi boyunca psikolojik bakımdan soyut birikimlerini, maç zamanında somut bir performansa dönüştürmektedir. Bu süreç içinde fiziksel antrenmanın yanında diğer bir önemli antrenman çeşidi; mental (zihinsel) antrenmandır. Mental antrenmanı iyi düzeyde yapabilen bir tenisçi, mental dayanıklılığa ve dolayısıyla sportif başarıya daha yakın olabilmektedir (Dumangöz, 2021).

Teniste, sağlam bir tekniğin çok önemli olduğu göz önüne alındığında, başarıya giden yolun çoğunun birkaç psikolojik program veya teknik kullanarak elde edildiği görülmektedir (Mamassis & Doganis 2004). Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlarda, tenisçilerin zihinsel ihtiyaçlarından ziyade bireysel ihtiyaçlara daha fazla gereksinim duydukları ve mental antrenman ile bireylerin özgüveninde artışlar olduğu saptanmıştır (Daw & Burton, 1994). Gelişen bu durumla sporcular, başarıya daha yakın olabilmektedir.

Antrenman esnasında ise oyuncular; oyun aralarında, puan aldıktan sonra, saha değişimleri sırasında oluşan zaman boşluklarını düşünerek geçirmektedir ancak oyuncular zamanın %70 veya %80'ini kendilerini zihinsel olarak hazırlamak için nadiren kullanmaktadırlar (Samulski, 2006). Profesyonel tenis oyuncularının performanslarını artırmak için kullandıkları en yaygın zihinsel stratejiler; hedef belirleme, kendi kendine konuşma, servis öncesi veya servis dönüşü öncesi hazırlık rutini (konsantrasyon), rahatlama ve imgelemedir. Antrenörlerin sporcularının öz yeterlilik inançlarını geliştirmek için hangi stratejileri kullandıklarına

bakılacak olunursa (Weinberg & Jackson, 1990), en belirgin olanların, olumlu iç konuşmayı teşvik etmek, kendilerine güven duygusunu modellemek ve sözlü ödüller/ikna etmek olduğu saptanmıştır.

Teniste özgüven oluşturma ve sürdürmenin önemli bir kısmı, sağlam düşünme becerilerinin geliştirilmesidir. Bu becerileri edinmenin ilk adımı, oyunculara düşüncelerinin farkına varmayı ve kritik rekabet durumlarında bunları düzenlemeyi öğretmektir. Oyuncuların kullanabileceği yararlı teknikler arasında düşünce durdurma, pozitif beden dili, pozitif ve motivasyonel anahtar kelimeler, hedef belirleme, imgeleme, sonuçtan ziyade sürece odaklanma ve yoğunluğu artırma/azaltma yeteneği bulunmaktadır (Taylor, 1995).

Uyarılmışlığı düzenlemede ve dolayısıyla sportif performansı artırmada önemli bir diğer teknik, imgelemedir. İmgeleme (zihinsel canlandırma); kişinin bilinçli olarak bir konu üzerinde düşünmesi, onu zihninde canlandırması ve bunun sonucunda birtakım fizyolojik çıktılar (stres faktörü oluşturan (Akıncı, 2022); terleme, nabız artışı, soluk alış-verişinde hızlanma, ürperme, tansiyon artışı vs.) elde etmesi durumudur. İmgeleme, genel olarak gelecekteki performansa olumlu katkılar sağlamak için kullanılan bir tekniktir. Eğer sporcu, imgeleme sonucunda olumsuz düşünceler ve benzer şekilde olumsuz fizyolojik çıktılarla karşılaşıyorsa imgeleme yapılmamalı, imgelemeyi doğru yapmanın yolları aranmalı veya farklı zihinsel çalışmalara yönelinmelidir.

TENİSTE EBEVYENLERİN PSİKOLOJİK ETKİSİ

Ebeveynler, çocukların spor yoluyla sosyalleşmesinde ve spor hayatlarında ilerleyişleri sürecinde kritik bir rol oynamaktadırlar (Brustad, 1996; Wuerth, 2004). Tenisle ilgilenen çocukların bu spora yönelmelerinde ailenin etkisi, birçok açıdan önemli bir mesele olarak değerlendirilebilir. Ailelerin, çocuklarına sağladıkları destek, onların sporla olan bağlarını güçlendirmekte, karşılaştıkları zorluklara karşı daha dirençli olmalarını sağlamaktadır. Ayrıca, çocukların hedeflerine ulaşabilmeleri için gereken psikolojik ve fiziksel ortamı sunmaları açısından da ailelerin rolü kritik bir öneme sahiptir. Tenis, çocukların fiziksel ve zihinsel gelişiminde önemli bir yer tutan, disiplin ve strateji gerektiren bir spordur. Ailelerin çocuklarını tenis vb. etkideki spor branşlarına yönlendirmesi; sağlık, sosyal beceriler ve öz disiplin gibi değerlerin kazanılmasında büyük bir rol oynamaktadır. Araştırmalar, ailenin tutumunun çocukların sporla ilgili motivasyonlarını derinden etkilediğini göstermektedir. Aileler, çocuklarına sporun önemini öğretip onları, düzenli antrenmanlara götürerek ve başarılarını destekleyerek çocukların spor alışkanlıklarını pekiştirebilirler. Ayrıca, ailelerin spora olan ilgisi ve katılımı, çocukların tenis sporuna bağlılıklarını ve uzun vadeli ilgilerini artırabilir.

Ailelerin rolü, yalnızca başlangıç aşamasında değil, çocukların sporculuk kariyerleri boyunca sürekli bir destek ve motivasyon kaynağı olarak devam etmelidir. Bu nedenle, ailelerin çocuklarını sağlıklı yaşam biçimlerine teşvik etmesi, hem fiziksel hem de zihinsel gelişimleri için temel bir faktördür (Kara, 2024).

Tenis branşına ebeveynlerin en iyi katılımı; çocuklarının 'tenis yolculuğunu anlamak ve geliştirmek' mantığı etrafında oluşturulmalıdır. Bu mantığı, 3 kategori altında toplamak gerekirse, bunlar:

1: Hedefleri paylaşmak ve iletmek, ebeveynlerin ve çocukların çocuğun tenis katılımı için aynı hedeflere sahip olması ihtiyacı

2: Ebeveynlerin, çocukların kendi deneyimlerini anladıkları ve algıladıkları bir ortamı sürekli olarak beslemeye çalışmaları ihtiyacını ifade eden anlayışlı bir duygusal iklim geliştirmek

3: Yarışmalarda ebeveynlik uygulamalarını geliştirmeye katılmak, ebeveynlerin rekabetçi tenisle ilgili olarak sergilemeleri gereken belirli davranışlar şeklinde ifade edilebilir (Knight& Holt 2014).

Yapılan bazı çalışmalara göre antrenörlerin bakış açısıyla, olumsuz uygulamalar arasında; ebeveynlerin kazanmaya aşırı vurgu yapması, çocuklarını eleştirmesi ve duygusal kontrol eksikliği yer almaktadır. Buna karşılık, oyuncuların gelişimini olumlu yönde etkilediği düşünülen ebeveyn davranışları; koşulsuz sevgi, lojistik, finansal destek sağlanması ve ebeveynlerin çocuklarını korttaki davranışlarından sorumlu tut(ma)ması şeklinde ifade edilebilir (Lauer vd. 2010a; Lauer vd. 2010b). Tenisle ilgilenen çocuklarla (Knight vd., 2010) yürütülen bir araştırmada, çocukların ebeveynlerinin saygı, olumlu beden dili ve pratik destek göstermesini tercih ettiğini; ebeveynlerinin aşırı gürültülü veya utandırıcı olmasını, koçluk yapmaya çalışmasını veya olumsuz yorumlar yapmasını istemediği belirlenmiştir. Dahası, çocukların belirli zamanlarda belirli davranışları tercih ettikleri saptanmıştır. Örneğin; çocuklar yarışmalardan önce, oyun hazırlığıyla ilgili davranışları; yarışmalar sırasında ebeveynlerinin sonuçtan çok çabaya odaklanmasını istemiş; ancak ebeveynlerin koçluk yapmasını, yetkililere müdahale etmesini veya kendilerine dikkat çekmesinden rahatsız olduklarını belirtmişlerdir. Yarışmalardan sonra ise çocukların, ebeveynlerinin performansları hakkında olumlu ve gerçekçi geri bildirim sağlamasını tercih ettikleri ifade edilmiştir (Knight vd., 2011).

Ebeveynlik bağlamını tanımlamanın ve incelemenin bir yolu, ebeveynlik tarzı kavramını kullanmaktır. Ebeveynlik tarzı, ebeveynin bir özelliğidir ve "çocuğa

iletilen ve bir araya getirildiğinde, ebeveynin davranışlarının ifade edildiği duygusal bir iklim yaratan, çocuğa karşı tutumların bir takımyıldızı" olarak tanımlanabilir (Darling & Steinberg, 1993).

Tüm bu bağlamda, her ebeveynin bir zamanlar çocuk olduğunu hatırından çıkarmaması, sporla iç içe olan çocuklara da rollerinin gerektirdiği şekilde davranması önerilmektedir.

SONUÇ

Sosyal bir varlık olarak insanın, hayatını yalnız olarak süreğen ve sağlıklı şekilde devam ettirebilmesi pek de mümkün değilken; gerçek dünya ile sanal dünya arasında geçiş görevi taşıyan spor hayatında da bu durumun ikamesi, olası görünmemektedir. Dolayısıyla ele aldığımız konu başlığı olan tenis branşında sportif performans açısından başarıya ulaşmanın yolu; takım çalışmasından geçmektedir. Sporda başarıyı elde etme yolunun tıpkı bir edebi kompozisyon yazar gibi "Giriş, Gelişme, Sonuç" bölümlerinden oluştuğu söylenebilir ve psikoloji, bu bölümlerin her birinde yer edinmektedir. Tenise başlama aşamasından, aile desteği ve bunun devam ettirilmesi, tenise katılım ve tenise devamlılık, ardından gelen "teniste ulaşılan konum"; "tenis+psikoloji" nin ürünü olarak sonuçlanmaktadır.

KAYNAKLAR

Akıncı, A.Y. (2022). Anadolu lisesi öğrencilerinin yirmi birinci yüzyıl becerileri ve kariyer kaygısı. International Social Sciences Studies Journal, 8(102). 3052-3060.

Alp, M., Suna, G. & Akkaya, B. (2022). Antrenman bilgisi. *Sportif Yönleriyle Türk Halk Oyunları*. ss.144. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.

Ara, E. (2024). Tenis sporuyla uğraşan çocukların spora yönelmelerinde ailenin rolü. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 7(2), 95-109.

Bozkurt, S. (2010). Sportif performansa psikolojik bakış. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 28-37.

Brustad, R. (1996). Parental and peer influence on children's psychological development through sport. (Eds F.L. Smoll, R.E. Smith). In *Children and youth in sport*, 112-124. Brown & Benchmark.

Darling, N. & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. In *Interpersonal development* (pp. 161-170). Routledge.

Davies, D. (2005). *Psychological factors in competitive sport*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203982914

Daw, J. & Burton, D. (1994). Evaluation of a comprehensive psychological skills training program for collegiate tennis players. *The Sport Psychologist*, *8*(1), 37-57.

Dumangöz, P. D. (2021). Tenis Oyununda Antrenör-Sporcu İlişkisi ve İletişim, (Ed. *Pero Duygu Dumangöz- Şeniz Karagöz, (s. 279-298). Gazi Kitabevi, Ankara.*

Epting, L. K., Riggs, K. N., Knowles, J. D., & Hanky, J. J. (2011). Cheers vs. jeers: Effects of audience feedback on individual athletic performance. *North American Journal of Psychology*, *13*(2).

Erdoğan, F. (2020). Spor psikolojisi. (Eds. Özen, G. & Dindar, M. D.). *Sporun Kavramsal Temelleri*-3. 27-40. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.

Jatra, R. & Raibowo, S. (2021). Anxiety and Concentration of Tennis Athlete. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, *5*(3), 580–589. https://doi.org/10.33369/jk.v5i3.17500

Kara, E. (2024). Tenis Sporuyla Uğraşan Çocukların Spora Yönelmelerinde Ailenin Rolü. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *7*(2), 95-109.

Kefeli, M. (2022). Tenisçilerin optimal performans duygu durumları ile tenis performansları arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Kimiecik, J. C. & Stein, G. L. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 144-160.

Knight, C. J. & Holt, N. L. (2014). Parenting in youth tennis: Understanding and enhancing children's experiences. *Psychology of Sport and exercise*, *15*(2), 155-164.

Knight, C. J., Boden, C. M., & Holt, N. L. (2010). Junior tennis players' preferences for parental behaviors. *Journal of applied sport psychology*, *22*(4), 377-391.

Knight, C. J., Neely, K. C., & Holt, N. L. (2011). Parental behaviors in team sports: How do female athletes want parents to behave?. *Journal of applied sport psychology*, *23*(1), 76-92.

Lauer, L., Gould, D., Roman, N. & Pierce, M. (2010). How parents influence junior tennis players' development: Qualitative narratives. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *4*(1), 69-92.

Lauer, L., Gould, D., Roman, N. & Pierce, M. (2010). Parental behaviors that affect junior tennis player development. *Psychology of sport and exercise*, *11*(6), 487-496.

Mamassıs, G. & Doganıs, G. (2004). The Effects of a Mental Training Program on Juniors Pre-Competitive Anxiety, Self-Confidence, and Tennis Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, *16*(2), 118–137. https://doi.org/10.1080/10413200490437903

Morgan, C. T. (2010). *Psikolojiye giriş*. (Eds. Sirel Karakaş, Rükzan Eski). Konya: Eğitim Akademi Yayınları.

Samulski, D. (2006). Tennis is a mental game–part one. *ITF Coaching and Sport Science Review*, *40*(14), 14-15.

Sivri, S., Kıratlı, E. & Karaca, A. A. (2023). Tenis hakemlerinin psikolojik sağlamlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(1), 78-90. https://doi.org/10.38021/asbid.1188146

Taylor, J. (1995). A conceptual model for integrating athletes' needs and sport demands in the development of competitive mental preparation strategies. *The Sport Psychologist*, *9*(3), 339-357.

Weinberg, R. & Jackson, A. (1990). Building self-efficacy in tennis players: A coach's perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, *2*(2), 164-174.

Wuerth, S., Lee, M. J. & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of sport and Exercise*, *5*(1), 21-33.

https://www.senveben.biz.tr/2019/05/spor-ahlak-ve-adalet-4/ (24.10.2024)



TENİSTE HAREKET BECERİSİ VE MOTORİK ÖĞRENME KONULARINA KISA BİR BAKIŞ

Tahir Kılıç [1]

[1] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-5581-308X

GİRİŞ

Hareket öğrenimi sportif branşlarda başarıya ulaşmanın ön koşuludur. Bu koşula ulaşmanın yolu motor öğrenme ve alıştırma süreçlerin belirli bir koordinasyon ve plan içerisinde yürütülmesinden geçer. Üst düzey başarı için karışık hareketlerin öğrenilmesinden ve geliştirilmesinden yola çıkan araştırmacılar için bir alan olarak ortaya çıkmıştır. Tenis branşında erken yaşlarda öğretime başlamanın önemi de üst düzey performansa ulaşma hedefinden kaynaklanır. Çocuklar söz konusu olduğunda ideal ilkelere ulaşmak için daha bilimsel ve detaylı yaklaşımlar araştırmacıları doğru yola sevk edecektir.

Yetişkin bir birey sezgisel olarak tenis oynayabiliyorken, çocukların tenis oynayabilmesi için kuralları öğrenmesi gerekir. Öğrenme süreci içerisinde egzersizler esnasında tekrar tekrar açıklamalar yapmanız ve açıklamalarınız destekleyen oyun kurguları ile öğrenmeyi içselleştirebilirsiniz.

Egzersiz planlamasında her oyun tenis sahası içerisinde bir alanı ve bir hedefi içermelidir. Oyunlar esnasında basit ilkeler kullanılmalıdır. Örneklemek gerekirse topun ne zaman "içeride" veya "dışarıda" olduğunu ve "çizgide" ifadelerinin topun "içeride" anlamına vurgu yaptığını. Örneklendirilen bu oyun esnasında kullanılan özenli ve kısa ifadeler sonucunda; Oyun esnasında topun son hareketine kadar izlemeyen çocuklar için, topun içeride mi dışarıda mı olduğunu fark etmelerini sağlamış oluruz. Oyun sürecinde bu egzersizleri pekiştirip kalıcı hale getirmek adına, çocuklara başkaları için hakemlik yaptırmak oldukça önemlidir. Çok küçük çocuklara da topun ilk zıplamasının önemli olduğu söylenmelidir, çünkü genellikle hangi zıplamanın belirleyici olduğunu ayırt edemezler. Çocuklarla birlikte yüksek sesle sayma alıştırması yapılması önemlidir.

Yetişkinler için Kazanılan puanlar, kaybedilen puanlar apaçık ortadadır, ancak genç oyunculara bir sayının nasıl kazanılacağı veya kaybedileceği öğretilmelidir. Bir oyuncunun puan kaybetmesinde; topu isabet ettirememesi, topa diğer oyuncunun ulaşamayacağı bir yerden vurması, topun saha dışına çıkması, ağlara gönderilmesi, topun iki kez sekmesi, serviste çift hata yapılması, topa raketle karşılık vermemesi gibi oyun kurallarının basitleştirilmiş ilkeleri öğretilmelidir (Çoşkun ve Eyuboğlu, 2020).

Ebeveynler yetişkinlerdir, bu nedenle bazen yanlış bir şekilde kuralları bildiklerini varsayarız. Bazen sayma yöntemini ve temel kuralları ebeveynlere de açıklamanız gerekir. Ebeveynler çocuklarını bağımsız olarak oynamak için teşvik etmelidir. Çocuklar hata yapar, topları içeride veya dışarıda doğru göremez veya skoru unutabilir. Ancak, hatalar öğrenme sürecinin bir parçası olduğu için ebe-

veynler müdahale etmemelidir. Çocuklar kuralları öğrenmeli ve belirli durumlarda nasıl davranacaklarını bilmelidir. Tenis kurallarını öğrenmek de tenis derslerinin bir parçasıdır. Sadece kuralları öğrendikten sonra çocuklar yarışmalarda güvenli bir şekilde performans gösterebilirler. Devam eden bu süreçte çocuklar müsabakaları kendi yöntemleriyle tecrübe ederler. Müsabakalar sırasında antrenörün ve ebeveynlerin davranışları çocuk için özellikle önemlidir. Spor yapan bireylerin vücut yapıları ve motorik özellikleri yapılan branş ve bu branştaki performansın gelişimi için oldukça önemlidir. Tenis sporu içinde belli bir vücut yapısına ve yeterli motor gelişime sahip olmak gerekmektedir. Bu motor beceriler ne kadar yüksek seviyede olursa sporcularında performansları o derece yüksek olacaktır. İyi bir performans tenis sporcusu olabilmek için vücut kompozisyonu ve motor gelişim özellikleri üst düzeyde olmalıdır. Antrenörlerin sporcularını sürekli takip ederek antropometrik ve motorik özellikler bakımından incelemeleri, geliştirmeleri ve bu parametreleri tenis branşı ile uyumlu hale getirmeleri gerekmektedir. Bu şekilde sporcularının performanslarını daha üst düzeye çıkarmaları kaçınılmaz olacaktır. Üst düzey antropometrik ve motor özelliklere sahip tenisçilerin, tenis performanslarınında üst seviyede olacağı düşünülmektedir.

Teniste çaba ve yetenek

Durumu gerçekten bir çocuğun gözünden görebilmek için, çocukların kendilerini nasıl değerlendirdiklerini bilmeniz gerekir. Çabaları ve yetenekleri. Bu çok önemlidir çünkü çocuklar çaba ve yetenek arasında ayrım yapmazlar. Bu nedenle: sonucu başarıdan veya kişiliklerinden ayrı olarak görmekte zorlanırlar, sonucun çaba gösterip göstermedikleri ile bir ilgisi olduğuna inanırlar, Bir mağlubiyetten sonra, yeterince çabalarlarsa yarın kazanacaklarına inanırlar, sonuçlar onları hem çok mutlu edebilir hem de üzebilir, Rakip daha iyi olsa bile sinirlenirler. Sıklıkla "bu adil değil, o çok iyi oynadı" ya da "daha çok çalışırsam kazanırım" gibi şeyler söylerler. Ben kazanacağım". Rekabet hakkında konuşurken ne düşündüklerini öğrenmek için. Çocuğu dikkatle dinlemelisiniz. Genç oyuncular için müsabakaların düzenlenmesi ile ilgili iki çok önemli kelime şunlardır; Korku ve adalet. Çocuğun rekabet korkusu ortadan kaldırılmalıdır. Her şeyin adil olması sağlanmalıdır. Eğer bu başarılırsa, çocuklar yarışmalardan keyif alacaklardır. Çocukların korkularını ortadan kaldırmak şu basamakla hareket etmek gerekir. Oyunculardan ya da galibiyetten beklentiler çok yüksek tutulmamalıdır, tüm seyirciler olumlu bir beden dili sergiler ve olumlu bir ortam yaratır, Sonuçlar kötü olduğunda bile ebeveynler ve koçlar olumlu geri bildirimde bulunur, sonuçların kendisi - ister zafer ister yenilgi olsun - küçümsenme eğilimindedir, değerli ödüller yoktur - ancak küçük hediyeler kabul edilebilir. Burada adaletin sağlanması şu

anlama gelir: Çocuklar ebeveynlerinin, antrenörlerinin ve arkadaşlarının beklentilerini karşılayabileceklerini hissederler, oyuncuların hepsi eşit derecede iyi, oyuncular rekabetin değerli olduğunu hissederler, oyuncular ellerinden gelenin en iyisini yapamayacak kadar yorgun olduklarında oynamaya zorlanmazlar. Kız ve erkek çocuklar birlikte antrenman yapmalı ve birbirlerine karşı yarışmalıdır. Küçük kızlarla erkekler arasında neredeyse hiç fiziksel fark yoktur Erkek çocuklar güç, ancak motor beceriler konularda avantajlıdır, ayak hareketleri veya denge söz konusu olduğunda kızlar daha avantajlıdır. Zihinsel olarak, erkekler sonuca odaklanır (kazanmak veya kaybetmek) kızlar ise sonuç ve performans arasında ayrım yapabilir. Erkekler sayı yapmak için yarışırlar ve genellikle sonuca odaklandıkları için kendi performanslarının farkına varmazlar. Bu oyunculara egzersiz ve oyunlar esnasında kendi performanslarını nasıl değerlendirdiklerini sormamız gerekir. Başarı ile tamamlanmış görevlerin değerlendirilmesi aşamasında oldukça önemli bir konudur. Kızlar daha çok çalışır ve daha iyi performans gösterirler. Daha fazla düşünürler ve daha fazla özeleştiri yaparlar, bu nedenle cesaretlendirilmeye ve olumlu geri bildirime de ihtiyaç duyarlar. Kızların geri bildirimlerinde, kendilerini başkalarıyla daha kolay kıyaslayabilirler, başkalarına karşı, özellikle de arkadaşlarına veya diğer kızlara karşı yarışmayı rahatsız edici bulurlar. Bu, ara da pratik yapmak için erkeklerle çalışmalarına ve oynamalarına izin vermeniz gerekir. İyi performans ve çaba vurgulanmalıdır. Her çocuk bireysel olarak değerlendirilmelidir. Başkalarıyla kıyaslamalardan kaçınılmalıdır. Bu yaşlarda, derslerde veya müsabakalarda kızları ve erkekleri ayırmak için hiçbir neden yoktur. Fiziksel benzerlikleri nedeniyle, diğer cinsiyetin sahada neyi daha iyi yaptığını fark ederler: erkekler, kızların topu daha iyi kontrol etmesinden ve daha sabırlı olmasından yararlanır; diğer yandan kızlar, erkeklerin ne kadar agresif rekabet ettiklerini görürler. Bu sayede kızlar ve erkekler farklı bir oyun tarzı ve taktik geliştirirler bu durum daha sonra oynamaları gerektiği taktiklerin alt yapısını oluşturacaktır. Bir tenis programı her zaman uygun müsabakalar içermelidir. Müsabakalar motivasyon yaratır ve bir hedef doğrultusunda gelişmek için teşvik edicidir (ITF).

Hareket ve Motorik

Uyarana verilen tepkinin miktarı, yönü ve süresini düzenleyen, itina ile ayarlanmış hareketlerin kazanmasına motor beceri öğrenme diyebiliriz. Örneğin tenis oynama becerisi anlık olarak değişen uyaranlara tepki olarak hassas ve doğru hareketleri uygulamayı içerir. Kısa bir tanımla Hareket: Kütlenin yer değiştirişi, Motorik ise Organizmadaki içsel süreçler olarak tanımlanabilir. (Rieder und Lehnertz 1991). Motorik kavramı Spor-motorsal özellikleri de içerir. Sportif hareket-

lerin öğrenilmesi ve gerçekleşmesi (Aerobik dayanıklılık, Maksimal kuvvet, Oryantasyon ve denge) Genel anlamda performansın önkoşuludur. Öğrenilmiş hareket becerileri ise bu genel özelliklerle birlikte spor dalına özgü yeteneklerin geliştirilmesi sonucu düzeltilebilir (Ör. Sıçrama kuvveti, dönüş hissi. vs). Sporcular başarı elde edebilmek için kuvvet, sürat, esneklik(hareketlilik), dayanıklılık ve koordinasyon(beceri) gibi temel motorik özelliklere, bunların yanında denge, çeviklik ve anaerobik güç kavramlarına da ihtiyaç duyulmaktadır. Hareketler, basit formlarıyla öğrenilir ve kavranırlar. Tekrar edilerek ve pekiştirilerek öğrenmedeki aktarmalarla spor dalına özgü bir şekilde gelişirler. Kuvvet söz konusu olduğunda, Kaslardaki kuvvet çocuklarda yaşla birlikte artar ve ergenlik çağında da belirgin bir artış gösterir. Kuvvet yaşa bağlı olarak geliştiğinden, erken yaşlarda çocukları gereğinden fazla zorlayarak, zamansız başarı beklemek çocuğun bedensel gelişimini olumsuz etkileyebilir.

Sportif Hareket

Beceri ve beceri öğrenimine geçmeden önce hareketin temel yapısını içeren özelliklere değinmekte yarar vardır: Hareketin temel yapısını hareketin ritmi ve hareketin iletimi içerir. Bir hareket koordinasyonunun en önemli unsurları bunlardır.

Sportif Hareketlerin Değerlendirmesi

Sportif hareketler söz konusu olduğunda hareketin özelliği ve amacı olması gerekir. Sportif etkinlikleri de sonuç önemlidir. Sonuçların değerlendirilmesinde zaman, uzunluk, yükseklik, ağırlık gibi ya da sportif başarının göstergelerinden biri olan skora yönelik özellikler değerlendirilir (Beyer at all. 1987).

Motorsal Öğrenme

Kazandığımız veya uyguladığımız her becerinin algısal, bilişsel ve motor bileşenleri vardır ve bu bileşenlerin ağırlıkları beceriye göre değişir. Bir beceriyi öğrenmek için beyin Dikkat, Kodlama, Depolama ve Geri Çağırma süreçlerden geçer. "*Motorsal becerilerin kavranması, düzeltilip pekiştirilmesi ve uygulanması süreci, motorsal öğrenme sürecidir"* (Pöhlmann, 1986). Burada öğrenmenin içerikleri çevreye veya öğreticiye göre değişiklikler barındırır. Üzerinde durulması gereken önemli bir konu da, Sporda öğrenmenin nasıl gerçekleştiği ve bu sürecin tanınarak uygulamaya aktarılmasıdır. Bu aktarımlar esnasında en ekonomik davranışlara ulaşmak için uygun bir yöntem biliminin kullanılması gerekmektedir. Sonuçta öğrenmenin kalıcı olması ve kişiyi diğerlerinden farklı kılması için önemli unsur öğrenme davranışındaki değişikliklerdir.

Motor Öğrenmenin Psikolojik Boyutları

Motor öğrenme, yalnızca fiziksel aktivitelerle gerçekleşemez. Zihinsel faktörler de motor öğrenmeye etki ederler. Öğrenilmiş davranışların tümünde, zihinsel, duyusal ve motorik özellikler vardır. Kişinin zihinsel yönü ağır basan davranışları, bilişsel (kognitiv) alana giren davranışlardır. Sportif etkinlikler-de, kasların, organların bir veya bir kaçının ya da tümünün kullanılmasında, doğuştan gelen ya da sonradan öğrenilen davranışlar söz konusudur. Bütün bu davranışlar, psikomotor davranışlardır. Ancak sportif eylemler, algılama, anımsama, tasavvur, öncelleme ve düşünme süreçleri ile değişik şekillerde etkilenirler. Tüm bu faktörler bilişsel (kognitiv) faktörlerdir. Buna göre motor bir eylemin oluşumunda şöyle bir düzenleme söz konusudur.

Motor Öğrenmenin Fizyolojik Boyutları

Bir hareket eyleminin gerçekleşebilmesi için çevreden ve organizmanın kendi içinden alınan bilgilerin (enformasyonların) Afferent duyu sinirler aracılığıyla merkezi sinir sistemine iletilmeleri, orada depolanmaları ve bir hareketin veya sportif eylemin gerçekleşmesi için de Efferent yollarla motorsal bir aksiyona dönüştürülmeleri söz konusudur. Duysal ve Motorsal süreçlerin bölümleri birbirine sıkı bir şekilde bağlı olup buna Sensomotorik adı verilir: Merkezi sinir sistemi içsel ve dışsal otokontrol sağlayan bir sistemdir. Bu sistem sürekli olarak iç ve dış ortamdan "reseptör" ler aracılığıyla bilgi alır. Bu bilgiler MSS yorumlanır. "efektör" denilen kaslara ve salgı bezlerine iletilerek uygun tepki gösterilir. Yani sinir sistemi, efektörler ile reseptörleri bir birine bağlayan, uyarıları değerlendiren ve uyarıların birinden diğerine geçmesini sağlayan bir sistemdir (Sayın, 2011)

Motor Öğrenme Teorileri

"Motor öğrenme teorileri başlıca dört grupta incelenir:

Basamak teorisi: Bu teoriye göre, becerilerin öğrenimi, başlangıçtan ustaca uygulamaya kadar metodik bir düzenleme sürecini gerektirir. Kibernetik teori: Bu teoriye göre öğrenme, bizzat düzenlenen ya da antrenörün yardımıyla desteklenen bir döngü içinde gerçekleşir. İnput ile output arasında hareketlerin planlanması ve bilişsel işlem söz konusudur. Eylem teorisi: Hareketin yapımı, eylem olarak kavranır, hedefe yöneliktir ve bilinçli olarak düzenlenir. Bir hareketin amacı ve anlamı, motorsal özelliklerin kavranmış olması koşuluyla psikolojik ve bilişsel faktörlere bağlıdır.

Çeşitli sistemlerin etkisi: Bu teoriye göre, hareket yapımının gerçekleşmesi için kondüsyonel yeteneklerin yanı sıra, algılama, bellek, bilişsel süreçler de gereklidir.

Tüm teoriler kapsamında öğrenme kuralları; Önce hareketler sağlam ve güvenli olarak öğrenilmeli hareketlerin hızı sonra arttırılmalıdır. Alıştırmalar ve ödevler basitleştirilmiş formda verilmeli ve yardımcı un-surlar sunulmalıdır. Sporcu hareket akışını bilinçli olarak kavramalı ve nelerin eksik olduğunun farkında olmalıdır. Hareket tasarımı gerçekleşmelidir. Tanım, çizim ve modellerin gözlene-bilmesi yerinde olur. Teşvik edilmeli, alıştırma yaptırılmalı ve sonuçlar değerlendirilmelidir. Ayrıntılar azaltılmalıdır. Ancak ince form kavranana kadar alıştırma yaptırılmalıdır. Koordinasyon, daima kondisyonu tamamlanmalıdır." (Pöhlmann, 1979), ideal hareket modelinin kavrana-bilmesi için hareketlerin ince ve en ince formda uygulanabilmeleri için tasarlama bilinçli olarak kavrama ve deneme gerekir. Böylelikle hareket, kesin, ince formda, daha çabuk, daha ritmik, daha kişisel ve daha konsantre bir şekilde öğrenilir. Hareketlerde hata söz konusu ise düzeltmelerin anlaşılır olması gerekir. Sporcunun, hareketini algılayabilmesi ve dışardan yapılan düzeltmelerin destekleyici olması şarttır. Öncelikle hataların temel nedeninin saptanma-sı gerekir. Sporcunun, yaptığı hatanın farkında olması ve antrenörün yaptığı düzeltmeleri kavrayabilmesi ideal hareketin öğrenilmesi sürecini etkiler. Antrenör ve sporcu arasında bir interaksiyon olmalıdır. Yani ortak bir değerlendirme süreci gerçekleşmelidir.

Hareketlerin doğru algılanabilmeleri, enformasyonların alınabilmelerine bağlıdır. Bilim adamlarına göre, kısa ve uzun süreli bellek sayesinde hatala-rın 25 s.lik bir süre içinde algılanmaları söz konusudur. Düzeltmelerin etkili olması, hareket koordinasyonuna ve temel motorsal özelliklerin düzeyine bağlıdır.

Sürelerine göre düzeltmeler şu şekilde gerçekleşebilir Sekronize Düzeltmeler: Hareket yapılırken enformasyonlar verilir. Bu en erken 0,3-0,5 sn'de verilmelidir. Buna ultra kısa süreli belleğin etkisi vardır. Çabuk Zaman Düzeltmeleri: Bunda kısa süreli belleğin rolünün olması nedeniyle hareket yapıldıktan sonra en geç 5-1 O sn içinde düzeltmenin yapılması gerekir. Gecikmiş Düzeltmeler: Burada orta süreli bellek söz konusu olduğundan bu düzeltmelerin hareket yapıldıktan sonra en geç 2 saat içinde yapılması gerekir. Bizzat Yapılan Düzeltmeler: Hareketi yapan sporcu yaptığı hatayı söyler, yaptığı hatanın farkındadır. Burada hata iyi teşhis edilmeli, Öncelikle en önemli hata düzeltilmeli, Düzeltmelerde birçok uyarının bir arada kullanılması (optik, akustik, kinestetik) Düzeltmeler motive edici olmalı, Hareketler kolaylaştırılmış ortamlarda öğretilmelidir. Video gibi, görsel araç gereç kullanılarak ayrıntılar ortaya konmalıdır Başkaları tarafından da düzeltmeler yapılmalıdır. "*Özellikle bilgilerin elde edilmesi, işlenmesi ve depo edilmesi mekanizmasına dayanır. Algılama, benimseme ve belleğe bağlı süreçler söz konusu olup, öğrenilenlerin depo edilmeleri ve gerekli durumlarda kullanılma-*

ları bu yeteneğe bağlıdır. Bu yetenek olmadan, sevk ve idare yeteneği ve adaptasyon yeteneği anlamsız olur. Becerilerin uygulanması ve biçimlendirilmesi ancak öğrenilerek mümkündür. Bu yeteneğin ortaya çıkması, öğrenme süresi ya da alıştırmadaki tekrar sayısı ile belirginlik kazanır. Sporcunun beceri düzeyi, öğrenme süresini doğrudan etkiler. Fiziksel ve çevresel olarak ayın koşullara sahip sporcuların, becerileri öğrenme süreleri farklı olabilir. Öğrenme yeteneği, somut olarak elde edilen sonuçlarla ölçülebildiği gibi, akışı, tamlığı, düzgünlüğü vs. şeklinde in direkt olarak da ölçülebilir". (Beyer at all. 2005). Tenis veya herhangi yeni kompleks bir beceriyi öğrenmek için motor hareketlerimizi ve belleğimizi çalıştırmamız gerekir. Her bir bireyin öğrenme hızı ve şekli de farklı olacağı için öğrenme ve bellek süreçlerini, alıştırma miktarı ve kalitesi, geri bildirimin doğru şeklini ve uykunun önemini akılda tutarak her türlü motor öğrenme becerisinde hızlı, doğru ve uzun etkili sonuçlara ulaşabilirler (Özgen, 2018). Tenis sporunda başarılı olmak ve üst düzeyde tenis performansı sergilemek için fizyolojik, fiziksel ve biyomotorik özelliklerini geliştirmek maksadıyla tenis sporcularına uygulanan düzenli, planlı kombine antrenmanlarının küçük yaşlarda uygulanması gerektiği ele almaktadırlar (Gözel, 2023).

KAYNAKLAR

(ITF). Deutscher Tennis Bund e.V. Hallerstr. 89 20149 Hamburg www.dtb-tennis.de www.tennisplayandstay.de Mit freundlicher Unterstützung der International Tennis Federation

Beyer E, Röthig P, Becker H, Karl H, Kayser D (1987). "Worterbuch der Sportwis-senshaft" Verlag Karl Hofmann s574; Dober R; "Sportunterricht

Çoşkun, M., ve Eyuboğlu, E. (2020). Tenis Eğitimi Alan 10-12 Yaş Arası Erkek Çocuklarda Temel Motorik Özelliklerin Tenis Beceri Öğretimine Etkisinin İncelenmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18(2), 191-200. Https://Doi.Org/10.33689/Spormetre.689533

Gözel, Z. (2023). 10-12 Yaş Arası Çocuklarda Tenis Temel Eğitiminin Motor Beceri Üzerine Etkisinin Araştırılması. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(2), 137-146.

Özgen, E (2018). Uzamsal Öğrenme, Zamansal Öğrenme, Motor Beceri Öğrenme Ve Örtük Öğrenme, "Öğrenme ve Bellek, Temel İlkeler ve Süreçler", S. 575-607, 4. Baskı, Ankara,

Pöhlmann, W.(1979). "Die Abschichtung des Verlorenen Sohnes (Lk 15 12 f.) und die erzählte Welt der Parabel" Zeitschrift für die neutestamentliche Wissenschaft , vol. 70, no. 3-4, 1979, pp. 194-213. https://doi.org/10.1515/zntw..70.3-4.194

Rieder H, Lehnertz K. (1991)."Bewegungslernen und Techniktraining'; K. Hoffman Schorndorf.

Sayın, M. (2011). Hareket ve Beceri Öğretimi.Ankara

BÖLÜM 14

TENİSTE SAKATLIKLAR ve SAKATLIKLARDAN KORUNMA

Nur Alp [1]

[1] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-6601-9164

GİRİŞ

Tenis üst ekstremitenin daha aktif olarak kullanıldığı bir fırlatma sporu olarak görülse de alt ekstremite ve gövdenin de birlikte performansa katıldığı çok faktörlü fizyolojik, biyomekanik, psikolojik ve algısal unsurların entegrasyonuna bağlıdır ve bunların tümü maç sonucu için önemli bir etkiye sahiptir. Oyun sırasında, bu performans birçok değişken tarafından etkilenmektedir (Hornery ve ark., 2007).

Teniste görülen sakatlıklar genellikle; hareket sırasında oluşan güç, dönme momentinin getirdiği mekanik sorunlar, yer reaksiyon kuvvetleri, kasların uygulamış olduğu kuvvetler, dönme momentleri ve tüm bu faktörler arasındaki eşitsizlikler sonucu oluşmaktadır (Elliott, 2006).

Sportif aktiviteyi gerçekleştirme sırasında optimal fonksiyonel hareketin sağlanmasında stabilizatör sistem ile birlikte izole çalışılması çok önemlidir. Dinamik aktiviteler sırasında ortaya çıkan güç üretimi için etkin kas kontraksiyonu ile beraber stabilizasyon ve dengenin koordineli bir şekilde devamlılığını sağlamak, bunun için de önceden kazanılan deneyimlere ek olarak sensorimotor ve biyomekanik stratejilerin geliştirilmesi gereklidir (Borghuiz ve ark., 2008).

Bazı araştırmacılar badminton, futsal, korfbol, okçuluk, judo ve snowboard gibi farklı sportif aktivitelerde görülen spor sakatlıklarını detaylı incelemiş ve sakatlıkların çoğunun antrenman esnasında meydana geldiğini bildirmişlerdir. Ayrıca araştırmacılar baskın görülen sakatlıkların nedenini branşa özgü ısınma egzersizlerin eksikliği olarak ortak görüş bildirmişlerdir (Alp ve ark., 2019; Alp ve Özdinç, 2020; Kocaman ve ark., 2018; Selek ve Alp, 2023; Yılmaz ve Gezer, 2023; Yılmaz ve Badak, 2024). Ek olarak, yaralanma senaryolarıyla ağrı algısı ve pelvik tabanla ilgili bazı yapılan çalışmaların sonuçlarına göre sporcuların sakatlanmadan kaynaklı ağrıları normalleştirdiği belirtilmiştir (Yaşar ve ark., 2023; Yıldız ve ark., 2024).

Teniste motor kontrol sağlanması için gereken primer sensorial mekanizma propriosepsiyon mekanizmasıdır. Propriosepsiyonun temel mantığı vücuttaki periferik bölgelerden alınan görsel, vestibüler ve somatosensoriyel afferent bilgiler ışığında uzaydaki pozisyon, eklem pozisyon hissi, postüral farkındalık, statik ve dinamik denge mesajlarıdır (Cuğ, 2012).

Tenis oyununda raketin tam topa göre konumlanabilmesi için üst ekstremitenin ilettiği proprioseptif bilginin toplanması ve iletilmesi gerekir. Tenis sporundaki teknikte, kas kuvveti, hız, denge, çeviklik, güç, esneklik, sıçrayış gibi fak-

törler kinetik zincirle birlikte, servisi ve diğer temel atışları; dolayısıyla fonksiyonel performansı etkilemektedir (Birrer ve ark., 1986). Üst ekstremitenin kinetik zincirindeki en büyük halkayı omuz eklemi oluşturmaktadır. Bu sebeple omuzdaki pozisyon duyusunun aktif olması sporcu performansının artması açısından çok önemlidir (Collins ve ark., 2020).

Omuz abdüksiyon hareketiyle üst ekstremite fırlatma hareketi birçok spor branşında olduğu gibi tenisçilerde de sık kullanılmaktadır. Gövde tarafından ekstremiteye iletilen enerji sonucunda omuz internal rotatör kasları ani bir şekilde kasılır. Ortaya çıkan bu kasılmayla birlikte hareketteki güç miktarı ve fonksiyonellik omzun glenohumeral stabilizasyonu ile sağlanmaktadır. Özellikle servis vuruşunda kuvvet ve esneklik ile birlikte glenohumeral eklem stabilizasyonun da önemi büyüktür (Cohen ve ark., 1994).

Tenis sporunda vuruş doğru teknik ile yapılmaz ise ya da sporcudaki fiziksel beceriler (kuvvet, hız, güç, esneklik, dayanıklılık ve kassal dayanıklılık) doğru bir şekilde geliştirilmez ise potansiyel yaralanmalarla karşı karşıya kanılabilmektedir (Kovacs ve Ellenbecker, 2011).

Teniste servis vuruşu sonrasında gövdedeki hareketlerin kontrollü olarak yavaşlamasıyla oluşan eksantrik kas aktivasyonu ile omurganın stabilizasyonu sağlayabilmek adına abddominal ve lumbal bölgedeki kaslar beraber çalışmaktadır. Bu sebeple özellikle servis vuruşları sonrasında kas iskelet sistemi üzerindeki yüklenmeler sporcularda üst ekstremite ya da lumbal bölge yaralanmalarına neden olabilmektedir (Ellenbecker ve Roeter, 2004).

TENİSTE GÖRÜLEN SAKATLANMALAR

Tenis sporu oyun gereklilikleri kapsamında aerobik ve anaerobik gereksinimleri beraberinde getiren, farklı vuruş açı ve hızlarıyla birçok kas iskelet sistemi yaralanmalarına neden olabilecek bir spordur (Pluim ve ark., 2006).

Genellikle sportif faaliyetler sırasında meydana gelen tüm yaralanmalara spor yaralanmaları denilmektedir. Spor sakatlıkları yaralanma ciddiyetine bağlı olarak hafif yaralanma, orta şiddette yaralanma ve ciddi spor yaralanması olarak üç sınıfta incelenmektedir. Sportif aktiviteye engel olan 1-7 gün sürebilen minör yaralanmalar hafif yaralanma, 8-21 gün sürebilen yaralanmalar orta şiddetli yaralanmalar, sportif aktiviteye 21 gün ve daha fazla ara verilmesine neden olan ve kalıcı bir hasarla sonuçlanan yaralanmalar ise ciddi spor yaralanmaları olarak adlandırılmaktadır (Bavlı ve Kozanoğlu, 2008).

Tenis oyuncuları sakatlıklar açısından değerlendirildiğinde en sık rastlanan durumların; bilek, dirsek, rotator manşet ve aşil tendon ve yumuşak dokunun akut

ya da aşırı kullanma yaralanmalarının (overuse yaralanmaları; kas veya tendonda tekrarlayıcı aşırı yüklenme ve sürtünme kuvveti ile oluşan zedelenmeler) yanısıra osteoartrit, tendinit (tendonun iltihabi durumu), bursit (bursalarda oluşan iltihabi durum), ayak bileği burkulmaları (sprain; ligamentlerde oluşabilecek her türlü zedelenmeler), kontüzyonlar (doku ezilmesi), incinmeler, fraktürler (kırıklar), subluksasyon (eklerin kısmen birbirinden ayrıldığı çıkık türü), dislokasyon (tam çıkık), hemartroz (eklem içindeki kanama), sinovit (eklem zarının iltihabi durumu), abdominal ve inguinal bölge ağrıları, torakal ve lumbal bölge strainleri, lumbal disk hernileri, olduğu bildirilmektedir (Marks, 2006).

OMUZ SAKATLIKLARI

Tenis oyuncularında omuz yaralanmaları üst ekstremitedeki en çok etkilenen bölgedir. Özellikle rotator cuff sendromu, tüm seviye tenis oyuncularındaki en çok görülen yaralanmalarından biridir. Genç oyunculardaki ise daha çok glenohumeral eklem instabilitesi görülmektedir.

Baş üstü atışın çok sayıda olduğu ve kompleks hareketlerden oluşan bu sporda omuz eklem kompleksinde ciddi bir stres oluşmaktadır. Sporcu omzunun aşırı Eksternal Rotasyon (ER)'a izin verebilecek esneklikte ve de semptomatik glenohumeral subluksasyonları önleyecek kadar stabil olması gerekmektedir. Böylelikle mobiliteyle fonksiyonel stabilite arasında yeteri kadar denge oluşabilmektedir (Kibler, 1998; Wilk ve ark., 2002).

Tenis sporcularında dominant omuzda non-dominant omuza oranla bazı fiziksel değişiklikler görülebilmektedir. Örneğin; artmış omuz eksternal rotasyonu, azalmış omuz internal rotasyonu ve total rotasyon aralığında azalma, skapular diskinezi, posterior kapsül gerginliği ve azalmış propriosepsiyondur.

1. Rotator Cuff Enflamasyonu

Tenisçilerde görülen omuz ağrı probleminin en sık görülen sebebidir. Problem orta seviye disfonksiyondan tam rüptüre kadar ilerleyebilmektedir. Tenis atışındaki birçok fazda supraspinatus kası internal yüklenmelere maruz kalmaktadır. Bu tekrar eden yüklenmeler sonucu mikro travmalara sebep olmaktadır. Rotator cuff kas grubu; glenohumeral eklemin kompresyonu ve glenoid fossadaki dinamik stabilizasyonundan sorumludur. Özellikle genç tenisçilerde overuse dediğimiz aşırı kullanım durumunda veya ani gelişen zorlanmalarda gerilme ve yüklenmelere bağlı rotator cuff ın stabilizasyon ve depresyon etkisinin azalarak bu kaslarda ağrı ve yırtıklar meydana geldiği görülmektedir. Sonuç genellikle ağrı ve enflamasyondur. Sporcu ileri seviye yırtıklar sonucu omuz instabilitesi ile de karşı karşıya kalabilmektedir.

2. Omuz İnstabiliteleri

Tenis sakatlıklarında karşılaşılan omuz instabilitesi durumu bazen rotator cuff sendromu ile karışabilmektedir. Çünkü semptomları benzerlik göstermektedir. İnstabilite olan sporcularda sıklıkla tek başına anterior omuz ağrısı şikâyeti bulunmaktadır. Rotator cuff sendromu ise omuz instabilitesi ile beraber görülebilmektedir. Tenis sporcularında anterior, posterior veya çok yönlü instabilitelerle karşılaşılabilmektedir. World-class oyunculardа ortalama total omuz rotasyonu forehand atış 197°, backhand atış 189°, servis atışı için ise 165° olduğu bildirilmektedir. Yapılan çalışmalarda tenisçilerde, dominant omuzda anatomik adaptasyonların olduğu belirtilmektedir. Örneğin; non dominant omuz ile kıyaslanıldığında dominant omzun internal rotasyon ve total rotasyon hareketlerinde önemli ölçüde azalma olduğu bulunmuştur. Bu azalma ise omuz yaralanmaları açısından önemli bir risk faktörü oluşturmaktadır (Field ve Altchek, 1996; Kibler, 1998; Wilk ve ark., 2002).

3. İmpingement Sendromu

Tenis oyuncularında sıklıkla görülebilen bir durumdur. Kolun baş üzerindeki hareketleri sonucu omuz elevasyonu ve subakromiyal boşluğun daralması gerçekleşir. Rotator cuff kas tendonları bu boşluk içerisinde bulunur. Omuz ekleminde biyomekanik bir problem varsa bu tendonlarda sıkışma meydana gelir. Rotator cuff kas tendonları yanısıra biceps tendonu da sıkışabilir. Bu patolojinin nedenleri içerisinde azalmış fleksibilite, zayıf kas imbalansı, glenohumeral eklem immobilizasyonu, skapular diskinezi ve anormal propriosepsiyon duyusu bulunmaktadır (Field ve Altchek, 1996; Jarosz, 2001; Jobe ve Kao, 1996).

DİRSEK SAKATLIKLARI

Lateral epikondilit (tenis dirseği), medial epikondilit ve çocuk oyunculardа medial epikondiller apofizyal büyüme plaklarının yaralanması, tenis oyuncularında dirsekle ilgili görülen yaygın yaralanmalardır. Bu tür yaralanmalar overuse (aşırı kullanım) kaynaklıbağlı yaralanmalardır. Lateral epikondilit, özellikle backhand mekaniği zayıf olan rekreasyonel tenis oyuncularında daha sık görülmektedir. Medial bölgede ise, medial epikondiler büyüme plakları, fleksör kas kütlesi veya medial kollateral bağ etkilenebilir (Ireland ve Hurtckinson, 1995). Medial epikondilit, lateral epikondilitten çok daha az sıklıkta görülür, ancak daha yüksek seviyeli tenis oyuncularında sık görülme eğilimindedir.

Dünya standartlarındaki sporcularda tenisçi dirseği sıklığının %35-45 arasında değiştiği belirtilmiştir (Nirschl, 1974). Bu sıklık elit genç sporcularda çok daha düşüktür (Hutchinson ve ark., 1995; Winge ve ark., 1989). Adölesanlarda

dirsekte küçük kopma kırıkları meydana gelebilmektedir. Medial veya lateral epikondilin kaynamaması ise nadiren görülmektedir. Tenisçide ulnar kollateral bağ yaralanmaları nadir görülmektedir (Safran ve ark., 1999).

EL VE EL BİLEĞİ SAKATLIKLARI

El ve bileği sakatlıkları genellikle bayan tenis oyuncularında daha yaygın görülmektedir. Ayrıca, iki elle backhand kullanan oyunculardа non-dominant bilek ağrısı görülmektedir.

El bileği tendinitleri, vuruşlarına çok fazla spin koyan elit oyunculardа veya mekanik olarak uygun olmayan tekniğe sahip acemilerde gelişebilmektedir.

Bilek ekstansörleri dolayısıyla ekstansör tendonları çok sık etkilenmektedir, ancak fleksör tendonlarının da etkilenmesi bazı oyunculardа kaçınılmazdır. Ekstansör karpi ulnaris tendiniti, overuse ya da teknik hatalar kaynaklıdır. Genellikle fibrokartilaj yırtıkları veya ulno-karpal sıkışma ile ilişkilidir. İki el backhand vuruşu yapan oyuncuların non-dominant el bileklerinde görülür, backswing sırasında aşırı kullanım kaynaklanı olduğu düşünülmektedir.

İşaret ve serçe parmakta, bilek boyunca eğik duruşlar sebebiyle oluşan extensor digitorum communis tendiniti, tenis oyuncularında sıklıkla görülmektedir. Extensor pollicis longus tendiniti, tenis oyuncularında nadiren tendon Lister tüberkülünü geçtiğinde ortaya çıkar. Gizli dorsal ganglion, tenis oyuncusunda radyal bilek ağrısının yaygın bir nedenidir.

Ekstansör karpi ulnaris tendonunun tekrarlayan dislokasyonları, backspin vuruşu, zayıf forehand vuruşu veya topspin servis vuruşu gibi artmış supinasyon ve ulnar sapma ile ilişkili tenis oyuncularında daha sık görüldüğü bildirilmiştir. Daha az karşılaşılan bilek ağrısı nedenleri karpal kemik kırıkları, ulno-karpal sıkışma, pisiform kondromalazisi, guyon kanalı içerisinde ulnar sinir sıkışması, ulnar arter trombozu, karpal tünelde median sinir sıkışması yer almaktadır. Tenis sırasında düşmelerden dolayı bilek kırıkları ve çıkıkları ile de sık karşılaşılabildiği bildirilmiştir (Safran ve ark., 1999).

ÖN KOL SAKATLIKLARI

Adölesanlar tenis oyuncularında non-dominant ulnadaki stres kırıkları ve dominant bilekteki radius distal uç ve ulna kırıkları, ön kol ve bilek ağrısı ile karşı-

laşılabilindiği bildirilmiştir. Non- dominant ön kolda görülen bu tür sakatlanmaların, iki elle backhand kullanan oyunculardа sık görüldüğü belirtilmiştir (Ireland ve Hurtchinson, 1995).

SIRT ve GÖVDE SAKATLIKLARI

Yapılan bir çalışmada elit genç sporcularda, kadınların %47'sinin, erkeklerin ise %31'inin şu anda ya da geçmiş bir zaman diliminde bel ağrısını deneyimlediği bildirilmiştir (Safran ve ark., 1999). Hatta yapılan çalışmalarca bu oyuncuların %50 sinde en az bir hafta süren bel ağrı öyküsünün bulunduğu da belirtilmiştir (Hellstrom ve ark., 1990; Sward ve ark., 1980).

Tenis oyuncularında bel ağrısının çeşitli sebepleri bulunmaktadır. Bel ve gövdeye binen fazla yükler, azalmış fleksibilite ile birleşince bölgeyi overuse yaralanmalarına açık hale getirmektedir. Diğer sebepler ise vertebral disk dejenerasyon ve herniasyonu, faset eklem sendromu, omurgadaki tekrarlı hiperekstansiyon ve rotasyonuna bağlı gelişen lumbal spondilozdur. Abdominal kas yaralanmaları sıklıkla serviş vuruşları esnasında, non- dominant rektus abdominus ve oblik kaslardaki akut zorlanmalara bağlı gelişmektedir. Açık tutuşlu forehand vuruşlarının, artan abdominal kas yaralanmalarının bir diğer sebebi olabileceği yapılan çalışmalarca gösterilmiştir (Vad ve ark., 2003).

Tenis oyununda Lumbo-pelvik stabilizasyon ve biyomekanik özellikle servis vuruşunda kilit nokta olarak bilinmektedir. Chow ve arkadaşları tarafından yapılan alt gövde kinematiğiyle ilgili bir çalışmada elit tenis sporcularının etkin servis atışında, bir alt kategorideki oyunculara nazaran lumbal (alt gövde) hiperekstansiyonu daha küçük açılarda, torasik bölge hiperekstansiyonunu ve lateral fleksiyonuysa daha büyük açılarda gerçekleştirdiği bulunmuştur. Sonuç olarak lumbopelvik stabilizasyon eğitiminin bu bölgelerdeki sakatlanmaların önüne geçtiği ve performans artışı sağladığı belirtilmiştir (Roetert ve Ellenbecker., 1997).

KALÇA/UYLUK SAKATLIKLARI

Uylukta en sık straine uğrayan kaslar adduktor kaslar (kasık çekmeleri) ve hamstringlerdir. Adduktor kas zorlanmaları sıklıkla ani yön değişikliklerinden kaynaklanır, özellikle de ön ayağı kaydırarak veya kaldırarak yanal hareketi durdurmaya çalışırken zorlanmalara maruz kalmaktadır. Toprak kortlardaki kayma ve yarılmalar sonucunda adduktor kaslar zorlanabilir. Hamstring yırtıkları kasın her iki ucunda da görülebilmektedir. Genellikle patlayıcı hız anaerobik güç sırasında karşılaşılan bir durumdur.

Kalça fleksör kas strainleri genç tenisçilerde sık karşılaşılan bir yaralanma türü değildir. Quadriceps strainleri,ise diz fleksiyonda iken kortta kaymak ve

daha sonra dizi zorla ekstansiyona getirmek, uzatmaya çalışmak esnasında meydana gelmektedir.

DİZ SAKATLIKLARI

Amerika Açık Grand Slam milli takımlarından alınan istatistikler, tüm sakatlanmaların %19'unun diz yaralanmaları olduğunu ve yaralanmaların %70'inin travmatik ve %30'unun overuse olduğunu göstermektedir. Patellofemoral eklem aşırı yüklenme ve aşırı kullanım yaralanmalarına karşı hassastır. Bu durum genellikle genç tenisçilerde Osgood-Schlatter sendromu (tibial tüberkül apofiziti), yetişkinlerde patellar tendinit, kuadriseps tendiniti ve patellofemoral sendrom ya da kondromalazi patella olarak ortaya çıkabilmektedir (Renstrom, 1995).

Diz sprainleri ve menisküs yırtıkları gibi akut diz yaralanmaları çok yaygın değildir ancak oyun sırasında diz üzerindeki bükülme zorlanmalarına ikincil olarak ortaya çıkabilmektedir (Lobst ve Stanitski, 2000). Tenis sporunda en sık karşılaşılan, medial kollateral bağ yaralanmalarıdır; ancak ön çapraz bağ yaralanması da sık görülebilmektedir. Patellar çıkıklar tenis, raketbol ve squash'ta karşılaşılabilen sakatlanmalardan biridir.

Tenis oyuncularında daha az rastlanan sakatlanmalar arasında prepatellar bursit, pes anserin tendiniti, semimembranosus tendiniti ve iliotibial bant sendromu bulunmaktadır.

BACAK SAKATLIKLARI

Bacak kas krampları tenis oyuncularında çok yaygın görülmektedir. Gastroknemius kas strainleri yaygındır. Koşma ya da zıplama gibi bacağın tekrarlayan, patlayıcı hızlanmaları sırasında oluşmaktadır. Bu strainler ve aşil tendon yaralanmaları, özellikle plantar fleksiyona getirilmiş bir ayağın, diz tam ekstansiyondayken aniden dorsifleksiyona zorlanmasıyla oluşabilmektedir. Gastroknemiusta strain veya kısmi kas yırtılması çocuk tenisçilerde nadir görülmektedir. Daha az sıklıkta, soleus yaralanmaları meydana gelebilmektedir. Aşırı ayak bileği dorsifleksiyonu ve eş zamanlı diz fleksiyonu ile toprak kortlarda kayma ile görülmektedir. Aşil tendiniti ve kalkaneus apofiziti (Sever apofiziti), tenis oyuncuları da dahil olmak üzere çocuk sporcularda da görülebilmektedir. Tenis oyuncularında tibia ve distal fibula stres kırıkları da nadiren görülebilmektedir (Bruns ve Maffuli, 2000).

AYAK BİLEĞİ SAKATLIKLARI

Ayak bileği burkulmaları, sık koşma ve dönme, durma ve başlama hareketleri ile hamle ya da zıplama nedeniyle teniste en sık görülen travmatik yaralanmalardır. Sonuç olarak, ayak bileğinde yüksek burkulma kuvvetleri oluşmaktadır.

Yaralanmaların çoğu ayak bileği plantar fleksiyondayken burkulma sırasında meydana gelir ve lateral ayak bileği burkulmalarına neden olur.

AYAK SAKATLIKLARI

Tenis oyuncularında görülen ayak yaralanmaları arasında stres kırıkları, plantar fasiit bulunmaktadır. Stres kırıkları sıklıkla beşinci metatarsın tabanında ve metatarsal diafizde görülmektedir. Ayak baş parmağı veya ikinci ayak parmağının ayakkabının ayak parmağı kutusuna çarpması nedeniyle subungual hematomlar, tırnak yatağı yaralanmaları veya distal interfalangeal, proksimal interfalangeal veya metatarsofalangeal eklemlerde 'sıkışmış' eklemlere yol açabildiği bildirilmektedir (Reece ve ark., 1986; Silva ve ark., 2003).

YUMUŞAK DOKU VE TENDON SAKATLIKLARI

Yumuşak doku yaralanmaları ile genellikle bütün sportif aktivitelerde karşılaşılabilinmektedir. Yumuşak doku yaralanmalarının seviyesi geniş bir yelpazede seyretmektedir. Bunlar basit bir cilt yaralanması ya da cerrahi gerektiren bir yaralanma da olabilmektedir (Bayraktar ve Yücesir, 2009).

Karşılaşılabilecek yumuşak doku yaralanmalarından en sık görülenleri; kontüzyon (Ezik- bere), hematom (Kan birikmesi), açık yaralar, kramp, tendon kopmaları, tendopatiler, bursit, kas yaralanmalarıdır (Lif kopması vb.).

Yumuşak doku yaralanmaları;

-Kontüzyon

-Hematom

-Açık yaralar

-Kramp

-Tendon kopmaları

-Tendopatiler

-Bursit

-Kas yaralanmaları (Lif kopması vb.) olarak sınıflandırılmaktadır. En sık karşılaşılanlar ise; kas yaralanmaları, kontüzyon ve hematomdur (Özdilek, 2019).

Kas Yaralanmaları:

Yırtık, kopma, ezilme, gerilmenin ve ağır kas yaralanmalarının olabileceği sakatlanmalardır. Ani ve sert bir vuruş sonrası kas liflerinin zorlanmasına bağlı kopmalar meydana gelmektedir. Kopma sonucunda ilgili kas bölgesinde şişlik, ağrı ve şekil bozukluğu görülmektedir. Teniste görülebilecek kas yaralanmalarını kategorize etmek gerekirse;

1. Strain (1° Strain): Kas liflerinin normal fizyolojik sınırları üstünde gerilmesi sonucu meydana gelmektedir. Klinik boyutta herhangi bir ödem, renk değişimi veya hematom gözlenmez. En fazla 3 gün süren bölgesel ağrı beklenir. Yaklaşık bir hafta içerisinde de doku normal fonksiyonuna geri dönmektedir.
2. Kısmi Kas Yırtığı (2° Strain): Kas liflerinde mikro yırtıklar ile karakterizedir. İlgili eklemde hareket açıklığında ve kas gücünde azalma, ağrı ve hassasiyet mevcuttur. Ödem ve hematom yaklaşık bir hafta ila on gün içerisinde geçmektedir
3. Komplet Kas Yırtığı ve Kopmaları (3° Strain): Kas bütünlüğünün tamamen bozulduğu, fonksiyon kaybı, ağrı, şişlik, renk değişiklikleri ile karakterizedir (Järvinen ve Tero, 2010).

1. Kontüzyon

Kılcal damarlardaki travma sonucu subkuten dokuda görülen kanamalardır. Hemen hemen tüm spor branşlarında karşılaşılabilmektedir. İlgili bölgede şişlik, renk değişimi ya da ağrı görülebilmektedir.

Kas kontüzyonlarına, sıklıkla çocuk tenisçilerde karşılaşılmaktadır. Kontüzyona uğrayan kasın immobilizasyonu ise beraberinde kas yırtıkları, hareket kısıtlılığı ve kuvvet kaybını da neden olabilmektedir. Dolayısıyla travma şiddeti arttıkça fonksiyon kayıpları ve komplikasyonların arttığı görülmektedir (Best, 1995).

2. Hematom

Travma sonrasında kontüzyon sebepli doku kanamalarının daha geniş bölgeye yayılma durumuyla karakterizedir (Ekizoğlu ve Arıcan, 2009). Yüzeyel ve derin hematom olarak kategorize edilir. Yüzeyel hematomda lokal olarak tek bir bölgeyi kapsayan ağrı, renk değişimi, şişlik varken; derin hematom da ise, daha geniş bir sahayı etkilendiği ağrı, şişlik ve renk değişimleri gözlemlenmektedir. En sık karşılaşılan vücut bölümleri ayak, uyluk, bel, kol ve alt bacaktır (Özdilek, 2019).

KIRIKLAR

Kırıklar, travma sonucu kemik bütünlüğünün bozulması durumudur. Kırık bölgesinde, uyuşukluk, şişme, hareketle artan ağrı, şekil bozukluğu oluşmaktadır.

İki şekilde meydana gelir;

Açık Kırık: Kırık uçları dışarı çıkmış, deri bütünlüğü bozulmuştur, kanama vardır ve enfeksiyon tehlikesi taşır.

Kapalı Kırık: Kemik bütünlüğünün bozulmasına rağmen deri bütünlüğünü korunmuştur.

Kırık Belirtileri:

Kırık olan bölgede şekil bozukluğu, hareketle birlikte artan ağrı, birkaç saat içerisinde kırık olan bölgede şişlik (Hemotom), fonksiyon kaybı, bir ila üç gün içerisinde kırık olan bölgede ekimoz, kas kontraksiyon kaybı, travmanın etki noktasında yaralanma, kırık ucun görülmesi, yalancı eklem ve krepitasyon görülmektedir (Şahin, 2011).

TENİSTE SAKATLANMALARDAN KORUNMA YOLLARI

Tenis oyuncularında yaralanmaların önlenmesi için, yaralanmayla ilişkili olarak tanımlanan internal ve eksternal faktörlerin değerlendirilmesi ve değiştirilmesine odaklanılması gerekmektedir. Teniste çok boyutlu, tüm vücudun dahil edilmesi sebebiyle incelenecek kesin parametreleri tanımlamak zordur. Günümüze kadar risk faktörlerindeki değişikliği yaralanma azaltımının kesin kanıtıyla ilişkilendirilmiş eksiksiz bir çalışma bulunmamaktadır. Çalışmalar, bireysel risk faktörlerinin bireye göre değiştirilebileceğini göstermektedir (Elliott ve ark., 2003).

Öncelikle internal ve eksternal risk faktörlerinden bahsetmek gerekirse;

İnternal Faktörler

1. Yaş (Genç sporculardaki hırs ve beden algısındaki yetersizlikler)

2. Cinsiyet (kadın sporculara kıyasla erkek sporcularda 2 kat daha fazla sakatlıklarının görülmesi),

3. Kas Tendon Dengesizlikleri (Agonist ve antagonist kaslar arası uyumsuzluklar, ekstremiteler arası eşitsizlikler),

4.Kondisyon Yetersizlikleri (Dayanıklılık, esneklik, kuvvet, koordinasyon ve sürat),

5. Sportif Teknik Hataları

6. Kötü Alışkanlık (Sigara, alkol, Sedanter Yaşam)

7.Kronik Yorgunluk

8. Beden Kompozisyon Yetersizlikleri,

9. Yetersiz Isınma,

10. Psikolojik Problemler (Konsantrasyon eksikliği vb.).

Eksternal Faktörler

1. Spor Alanı Kaynaklı Problemler (Islak-kaygan zemin, ışık yetersizliği, ısı, güvenlik problemleri vb.),

2. Spor malzemeleri ile ilgili problemler (ayakkabı, giysi, raket, korunma ekipmanları),

3. Antrenman tipi ve antrenör-sporcu uyumsuzluğu kaynaklı problemler (Kötü antrenman planı ve aşırı yüklenmeler, sürantrenman tipi),

Tenis oyuncularında omuz sakatlıklarının önüne geçilmesi için uygun rotasyonel vuruşlar, doğru mekanikle yapılan erken top teması, biyomekani ve anatomik postür, omuz kuşak kaslarının yeterli kas gücü, omuz çevresi yapıların fleksibilitesi ve yeterli proriosepsiyonunun olması gerekmektedir. Rotator cuff ve skapular stabilizatör kaslar üzerine yüklenen tekrarlı intrinsik yükler, omuz kompleksinin stres altına girmesine neden olur. Bununla birlikte sporcunun aşırı yopun kondüsyon programlarına maruz kalması ya da yetersiz teknik kullanımı, ekipman yetersizlikleri de sakatlanma riskini önemli oranda artırmaktadır (Field ve Altchek, 1996; Jarosz, 2001; Wilk, 1993; Wilk ve ark., 2002).

Omuz kuşağı yumuşak dokularının fleksibilitesi ve bunun sürdürülmesi anahtar kurallardan biridir. Yapılan çalışmalarca junior elit tenis oyuncularında dominant omuz internal rotatorlerinde gerginlik olduğu bulunmuştur. Bu dengesizliğin azaltılması amacıyla internal rotatör fleksibilitesinin arttırılması için çeşitli egzersiz programları düzenlenmesi gerekmektedir. Uygun tedavi programı düzenlenmezse sonuç eklem hareket açıklığının azalması ve sakatlıklar olacaktır. Fleksibiliteye yönelik hazırlanacak egzersiz programının içeriği tekçe internal rotatör kaslar için değil omuz kuşağının tüm kasları için olmalıdır (Field ve Altchek, 1996; Lehman, 1988; Norris, 2004).

Tenisçilerde tekrarlayan atışlar sonucu kas yorgunluğu ve zayıflığı oluşabilmektedir. Özellikle omuz kuşağı kasları arasında oyundaki kullanıma bağlı kaslar arası kuvvet dengesizlikleri oluşmaktadır. Bu kas kuvvet dengesizlikleri sakat-

lanmaların zeminini oluşturmaktadır. Örneğin; tenis oyuncularında eksternal rotator kaslar internal rotator kaslara göre daha zayıftır. Bununla beraber sakatlanmada risk faktörü oluşturan kilit kaslardan biri de serraus anterior kasıdır. Serratus anteriorun, skapula stabilizatör kaslarının zayıf olması da skapular diskineziye neden olup, sakatlıklara zemin hazırlayabilmektedir. Tenis oyuncularında uygun ekipman seçimi yine dikkat edilmesi gereken hususlardan biridir. Raket tipi, büyüklük, ağırlık ve şekil, raketteki tel tipi ve gerilimiyle birlikte tenis topunun seçimi önemlidir. Ağır raketlerin seçilmesi kol momentumunda kaymaya sebep olarak omuza binen torku artırmaktadır. Ayrıca raket telinin geriliminin az olması da stresi azaltacaktır. Tenis topunun seçiminde yeni topların tercih edilmesi gerekmektedir; çünkü eskiyen toplar daha hızlı raket hızını gerektirmektedir (Field ve Altchek, 1996; Lehman, 1988).

Teniste sakatlanmaların önüne geçmek için denge yeteneği de anahtar bir faktördür. Denge nöral mekanizmanın içinde barındığı dinamik bir süreçtir. Tenis sporcuları her adımı, koşması ya da sıçraması anında dengelerinin dinamik olarak zorlanmasıyla karşı karşıya kalırlar. Çoğu zaman unstabil yüzeylere maruz kalabilmektedirler. Üst düzey bir başarı yakalamak ve bu süreçte özellikle alt ekstremite sakatlıklarının azalmasını sağlamak için denge kontrolünün çok iyi olması gerekmektedir (Hrysomallis ve ark., 2006). Dengeden sorumlu olan yapılar santral sinir sistemi, görsel, vestibular ve propriosepsiyon sistemidir. Tüm bu yapıların birbiri ile koordineli bir şekilde bütünleşmesi önemlidir (Han ve ark., 2015). Denge sadece yaralanmaları önlemek için değil aynı zamanda sakatlık sonrası tedavi süresince de geliştirilmeye çalışılan önemli bir komponenttir. Bu sebeple sporcular için kliniklerde denge test ve eğitimlerinin sık yapılması gerektiği ve önemi vurgulanmalıdır (Emery, 2003).

Çeviklik, hız ve çabukluk faktörle yaşla azalmakla birlikte teniste başarı ve performans artıtımı için çok önemlidir. Çevikliği artırıcı egzersizler yine karşılaşılabilecek sakatlıkların önüne geçmektedir. Hızlı yön değişimleri ve patlayıcı güç gerektiren vuruşlar için eksentrik ve konsantrik kontraksiyonların yeterli oranda olması çeviklik için temel kuraldır (Miller ve ark., 2001).

Teniste özellikle patlayıcı kuvvetlere bağlı eksantrik yük oluşmaktadır. Bu yüklerin sakatlığa sebep olmaması için propriosepsiyon, kinestezi ve pozisyon duyusu gibi komponentlerin çok iyi olması gerekmektedir. Gerek sakatlık önleme sürecinde gerekse sakatlık sonrası süreçte bu bileşenler olumsuz etkilendiği için, proprioseptif egzersizlerin antrenman programlarına dahil edilmesi gerekmektedir (Goldbeck ve Davies, 2000).

Lumbo-pelvik stabilizasyon eğitimi sakatlanmaların önlenmesinde dikkat edilmesi gereken bir konudur. Gövde rotasyonu servis atışı sırasında gücün oluşması için gereklidir. Fakat hiperekstansiyon ile beraber yapılan rotasyonlarda oluşan momentum tenisçiyi lumbal bölge yaralanmalarına açık hale getirebilmektedir. Lumbo-pelvik stabilizasyon eğitimi sayesinde hem sakatlanmaların önüne geçilmekte hem de sportif performansta artış sağlanabilmektedir. Bu sebeple antrenman programlarına eklenmesi gereken bir diğer eğitim de lumbo-pelvik stabilizasyon eğitimi olduğu yapılan çalışmalarca belirtilmektedir.

Özetle; tenis sakatlanmalarını önlemek amacıyla intrinsik ve ekstrinsik risk faktörlerinin değerlendirilip düzenlenmesi, sakatlanmaları önleyici egzersiz programlarının da antrenman programına dahil edilmesi ve sporcuların yakın takibi gerekmektedir (Chow ve ark., 2009; Elliott, 1988; Elliott, 2006; Roetert ve ark., 2009).

KAYNAKLAR

Alp M, Özdinç M. Sports injuries seen in korfball players: assessment of injuries' areas and types. Turk J Sport Exerc. 2020; 22(3):500-4.

Alp M, Suna G, Atay E. Genç futsalcılarda görülen spor sakatlıkları: yaralanma bölgelerinin ve türlerinin değerlendirilmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2019; 10(4):431-5.

Bavlı O, Kozanoğlu E. Adolesan Basketbolcularda Mevkilere Göre Yaralanma Türleri ve Nedenleri. Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi. 2008; 22(2):77-80.

Bayraktar B, Yücesir İ. Yumuşak doku yaralanmaları, iyileşme süreci ve tedavi yaklaşımları. Klinik Gelişim Dergisi. 2009; 22(1):60-67.

Best TM. Muscle-tendon injuries in young athletes. Clinics in Sports Medicine. 1995; 14(3):669-686.

Birrer R, Levine R, Gallippi L, Tischler H. The correlation of performance variables in preadolescent tennis players. J Sports Med. 1986; 26:137–139.

Borghuiz J, Hof Al, Lemmink K. The importance of sensory-motor control in providing core stability implications for measurement and training. Sports Med. 2008; 38(11):893-916.

Bruns W, Maffuli N. Lower limb injuries in children in sports. Clin Sports Med. 2000; 19:637–662.

Chow JW, Park S, Tillman MD. Lower trunk kinematics and muscle activity during different types of tennis serves. Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation, Therapy & Technology. 2009; 1:1-14.

Cohen DB, Mont MA, Campbell KR, Vogelstein BN, Loewy JW. Upper extremity physical factors affecting tennis serve velocity. The American Journal of Sports Medicine. 1994; 22(6):746-750.

Collins K, Young S, Hung YJ. The impacts of shoulder position sense, vision, racket weight, and gender on racket positioning accuracy in tennis players. International Journal of Exercise Science. 2020; 13(1):1086.

Cuğ M. Effect of swiss ball training on knee joint reposition sense, core strength and dynamic balance in sedentary collegiate students. A Thesis; The Degree Of Doctor Of Philosophy. Middle East Technical University, Department of Physical Education and Sports, Ankara. 2012.

Ekizoğlu O, Arıcan N. Yaralar. Klinik Gelişim. 2009; 22:33-43.

Ellenbecker TS, Roetert EP. An isokinetic profile of trunk rotation strength in elite tennis players. Medicine and Science in Sports and Exercise. 2004; 36(11):1959-1963.

Elliott B. Biomechanics and tennis. British Journal of Sports Medicine. 2006; 40:392–396.

Elliott BC, Fleisig G, Nicholl R, et al. Technique effects on upper limb loading in the tennis serve. J Sci Med Sport. 2003; 6:76–87.

Elliott BC. Biomechanics of the serve in tennis: A biomedical perspective. Sports Medicine. 1988; 6:285-294.

Emery CA. Is there a clinical standing balance measurement appropriate for use in sports medicine? A review of the literature. Journal of Science and Medicine in Sport. 2003; 6(4):492-504.

Field LD, Altchek DW. Tennis injuries. In: Hawkins RJ, Misamore GW, editors. Shoulder injuries in the athlete. USA; 1996. p.403-416.

Goldbeck TG, Davies GJ. Test-retest reliability of the closed kinetic chain upper extremity stability test: a clinical field test. Journal of Sport Rehabilitation. 2000; 9(1):35-45.

Han J, Anson J, Waddington G, Adams R, Liu Y. The role of ankle proprioception for balance control in relation to sports performance and injury. BioMed Research International. 2015.

Hellstrom M, Jacobsson B, Sward L, Peterson L. Radiologic abnormalities of the thoracolumbar spine in athletes. Acta Radiol. 1990; 31:127–132.

Hornery DJ, Farrow D, Mujika I, Young W. An integrated physiological and performance profile of professional tennis. British Journal of Sports Medicine. 2007; 41(8):531-536.

Hrysomallis C, McLaughlin P, Goodman C. Relationship between static and dynamic balance tests among elite Australian Footballers. Journal of Science and Medicine in Sport. 2006; 9(4):288-291.

Hutchinson MR, LaPrade RF, Burnett QM, Moss R, Terpstra J. Injury surveillance at the USTA boys' tennis championships: A 6-year study. Med Sci Sports Exerc. 1995; 7:826–830.

Ireland ML, Hutchinson MR. Upper extremity injuries in young athletes. Clin Sports Med. 1995; 14:533–571.

Jarosz J. Tennis. In: Shamus E, Shamus J, editors. Sports Injury Prevention and Rehabilitation. Florida. 2001; p.45-7.

Järvinen M, Tero AH. Muscle strain injuries. Rheumatology. 2010; 12:155-161.

Jobe FW, Kao JT. Throwing sports. In: Hawkins RJ, Misamore GW, editors. Shoulder injuries in athletes. USA; 1996. p.389-401.

Kibler WB. Biomechanical analysis of the shoulder during tennis activities. Clin Sports Med. 1995; 14:79-85.

Kibler WB. Rehabilitation of the shoulder: Functional rehabilitation of sports and musculoskeletal injuries. 2nd ed. New York: Churchill Livingstone Inc; 1998. p.149-170.

Kocaman G, Atay E, Alp M, Suna G. Okçularda spor yaralanmaları bölgelerinin ve türlerinin değerlendirilmesi. Spor Hekimliği Dergisi. 2018; 53(1):1-8.

Kovacs MS, Ellenbecker TS. A performance evaluation of the tennis serve: implications for strength, speed, power, and flexibility training. Strength & Conditioning Journal. 2011; 33(4):22-30.

Lehman RC. Surface and equipment variables in tennis injuries. Clin Sports Med. 1988; 7:229-241.

Lobst CA, Stanitski CL. Acute knee injuries in pediatric athletes. Clin Sports Med. 2000; 19:621–636.

Marks BL. Health benefits for veteran (senior) tennis players. British Journal of Sports Medicine. 2006; 40(5):469-476. doi: 10.1136/bjsm.2005.024877.

Miller JM, Hilbert SC, Brown LE. Speed, quickness, and agility training for senior tennis players. Strength & Conditioning Journal. 2001; 23(5):62.

Nirschl RP. The etiology and treatment of tennis elbow. Am J Sports Med. 1974; 2:308–323.

Norris C. The shoulder. Sports Injuries Diagnosis and Management. 3rd ed. China: Elsevier Press; 2004. p.371-407.

Özdilek B. Sporcu Sağlığı. In: Yaman Ç, editor. Beslenme ve Obezite. 2019; p.66-92.

Pluim BM, Staal JB, Windler GE, Jayanthi N. Tenis yaralanmaları: Oluşum, etiyoloji ve önleme. Br J Sports Med. 2006; 40(5):415–423.

Reece LA, Fricker PA, Maguire KF. Injuries to elite young tennis players at the Australian Institute of Sport. Aust J Sci Med Sport. 1986; 18:11–15.

Renstrom PAFH. Knee pain in tennis players. Clin Sports Med. 1995; 14:163–175.

Roetert EP, Ellenbecker TS, Reid M. Biomechanics of the tennis serve: implications for strength training. Strength and Conditioning Journal. 2009; 31(4):35-40.

Roetert EP, Ellenbecker TS. Tennis-specific shoulder and trunk strength training. Strength and Conditioning Journal. 1997; 19(3):31-43.

Safran MR, Hutchinson MR, Moss R, Albrandt J. A comparison of injuries in elite boys and girls tennis players. Transactions of the 9th Annual Meeting of the Society of Tennis Medicine and Science. Indian Wells, California. 1999.

Selek S, Alp M. Badmintoncularda görülen spor sakatlıkları: sakatlık alanlarının ve türlerinin değerlendirilmesi. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2023; 1:1-6.

Silva RT, Takahashi R, Berra B, Cohen M, Matsumoto MH. Medical assistance at the Brazilian Juniors Tennis Circuit – A one-year prospective study. J Science and Medicine in Sport. 2003; 6:14–18.

Sward L, Hellstrom M, Jacobsson B, Peterson L. Anthropometric characteristics, passive hip flexion, and spinal mobility in relation to back pain in athletes. Spine. 1980; 15:376–382.

Şahin A. Karaman İl Merkezindeki Beden Eğitimi Öğretmenlerinin ve Sınıf Öğretmenlerinin İlk Yardım Konusundaki Bilgi Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Karaman. 2011.

Vad VB, Gebeh A, Dines D, et al. Hip and shoulder internal range of motion deficits in professional tennis players. J Sci Med Sport. 2003; 6:71–75.

Wilk KE, Aming C. Current concepts in the rehabilitation of the athletic shoulder. J Ortop Sports Phys Ther. 1993; 18(1):365-378.

Wilk KE, Meister K, Andrews JR. Current concepts in the rehabilitation of the overhead throwing athlete. Am J Sports Med. 2002; 30:136-151.

Winge S, Jorgensen U, Neilson L. Epidemiology of injuries in Danish championship tennis. Int J Sports Med. 1989; 10:358–367.

Yasar, P., Baskurt, Z., Baskurt, F., & Cimen, M. (2023). Investigation of the relationship between pelvic floor awareness and urinary incontinence in young athletes. International Archives of Health Sciences, 10(3), 91-96.

Yildiz Z, Baskurt F, Baskurt Z, Cimen M. Comparison of pain perception among university students using musculoskeletal injury scenarios: a vignette study. Turk J Sports Med. 2024;59(2):44-50; https://doi.org/10.47447/tjsm.0792.

Yılmaz E, Badak HI. Ege Bölgesindeki elit erkek judo sporcularının spor sakatlıkları ve yaralanma türlerinin incelenmesi. Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2024; 15(1):38-48.

Yılmaz E, Gezer A. Elit snowboard sporcularının spor yaralanma bölgelerinin ve türlerinin değerlendirilmesi. Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2023; 3(2):196-202.



TENİSTE UYGULANAN PERFORMANS TESTLERİ

Didem Yazar [1] & Gürhan Suna[2]

[1] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0001-7136-9890
[2] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE,ORCID: 0000-0002-2125-9105

GİRİŞ

Zihinle beden arasındaki koordinasyonu güçlendirmenin, alana özgü temel eğitim çalışmalarının performansı olumlu etkilediği aynı zamanda performansa dayalı çalışmalarda önemli olduğu bilinmektedir (Korkmaz vd., 2022; Alp ve Çimen, 2022; Çimen, 2023; Dağlı, 2024).

Sporcu ve antrenörlerin en temel amacı yapılan branşta en yüksek performansı sergilemek ve başarıya ulaşmaktır. Performansın yükseltilmesinde bilimsel metotların kullanımı, sporcuların kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, koordinasyon ve çeviklik gibi motorik özelliklerinin geliştirilmesi ve izlenmesi açısından oldukça önemlidir (Karacabey, 2013; Alp, 2020; Özdinç ve Alp, 2020; Avcı vd., 2023; Dağlı, 2024; Yılmaz ve Çetintürk, 2024).

Teniste üst düzeyde rekabet etmek ve başarılı olmak için tenis oyuncularının yüksek aerobik ve anaerobik kapasite ile birlikte yüksek hız, çeviklik ve güç düzeyine sahip olması gerekmektedir. Tenis, çeşitli fiziksel bileşenlerin ve metabolik yolların kompleks etkileşimini gerektiren bir spor dalıdır. Her branşta olduğu gibi tenis branşında da kendine has performans testleri uygulanmaktadır. Testler sporcuların tenis performansı ve gelişim düzeyleri hakkında antrenörleri bilgilendirmekte ve performans artışı için yol gösterici olmaktadır. Sporcuların egzersiz kapasitesini ve teknik performansını standart koşullar altında kabul edilebilir doğrulukla belirleyebilecek laboratuvar saha testleri sıklıkla kullanılmaktadır. (Ferrauti ve ark., 2011; Baysalı, 2024).

1.Laboratuvar Testleri

1.1. Koşu Bandı Testi

Sporcu koşu bandı üzerinde 10 km/s hızla 2 dakika boyunca eğim sıfır olacak şekilde koşturulur. İki dakika koştuktan sonra hız 12 km/s çıkarılarak eğim değiştirilmez. Bu biçimde 2 dk koştuktan sonra hız sabit tutularak her 1 dk sonrası eğim %2 artırılır ve eğim %12'ye gelene kadar devam edilir. Her 1 dakika sonrası ise hız 1 km/s arttırılır. Sporcu yorulana kadar eğim %12'de kalır. Sporcu tükendiği zaman test bitirilir (Foster ve ark.,1996).

1.2. Bruce Protokolü

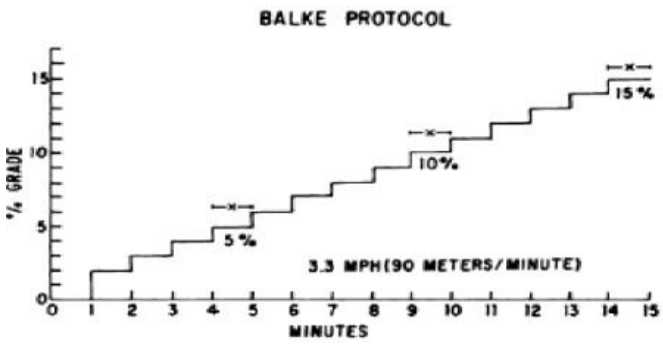
Test koşu bandı üzerinde eğim %10, hız 2,7 km/h olacak şekilde başlatılır. Her 3 dakika sonrası eğim ve hız kademeli arttırılarak teste devam edilir. Sporcu yorulduğu zaman test sonlandırılır. Testin uygulanma protokolü tabloda yer almaktadır (Akt. Abdioğlu, 2017).

Bruce Protokolü				
Bölüm	Hız	Aşama	Zaman(dk.)	Test Süresi (dk)
1	1.7	10	3+	3
2	2.5	12	3	6
3	3.4	14	3	9
4	4.2	16	3	12
5	5.0	18	3	15

Bruce Protokolü (Akt. Abdioğlu, 2017)

1.3. Balke Protokolü

Teste başlanırken koşu bandında hız 3.3 mph (90 m/dk), eğim %0 olacak şekilde ayarlanır. İlk dakika sonunda eğim %2'ye çıkartılarak her dakika sonrası %1 arttırılır. Sporcu tükendiği anda test bitirilir (Akt. Abdioğlu, 2017).



Balke Protokolü (Akt. Abdioğlu, 2017)

1.4. Gerkin Koşu Bandı Testi

Sporcu 3,5 mph hızla koşu bandında ısınmayla başlar. Üç dakika bu şekilde koştuktan sonra koşu bandı hızı 4,5 mph olarak değiştirilir. Her 1 dakikalık aşama, 15 saniyelik dört aralıktan oluşmaktadır. Her dakika sonrası hız 0,5, eğim %2 olarak dönüşümlü yükseltilmektedir (Mier ve Gibson, 2004).

1.5. Wingate Anaerobik Güç Testi

Testin amacı alt vücut tepe gücünü; anaerobik kapasiteyi ve yorgunluk indeksi olarak bilinen güç azalmasını ölçmektir. Monark Bisiklet Ergometresi ve test programı testi gerçekleştirmek için gerekli malzemelerdir. Wingate anaerobik güç testi, sporcunun vücut ağırlığının belirli bir yüzdesine ayarlanmış bir dirence karşı pedal çevirdiği 30 saniyelik kapsamlı bir ergometri testidir. Sporcuların doğum tarihi, boy ve vücut ağırlığı bilgileri sisteme kaydedildikten sonra program tarafından belirlenen ağırlıklar kefelere koyulur. Sporcular kalp atım sayıları dakikada 150 atım olana kadar ısınmaya tabi tutulur. Test hazırlık, toparlanma, hızlanma, teste başlangıç ve soğuma olmak üzere 5 aşamadan oluşmaktadır.

Hazırlık aşaması 5 dakika sürmektedir. Bu süre 4-6 saniye süren 4-5 adet maksimal güçte pedal çevirme ve sonrasında düşük hızlarda pedal çevirmeyi kapsamaktadır.

Toparlanma aşaması, kan akımını ve kas ısısını stabil tutabilmek açısından en az 2, en fazla 5 dk olmalıdır. Hazırlık aşaması sonrası oluşabilecek yorgunluğun önlenmesi açısından önemlidir.

Hızlanma aşamasında; sporcu pedal çevirme hızını program tarafından belirtilen düzeye kadar kademeli olarak yükseltir. Bu süre en az 7 saniye, en fazla 15 saniye olmalıdır.

Teste başlangıç aşamasında; güç çıkışı, sporcunun 30 saniye boyunca ergometrede elde edebildiği devir sayısı ile test boyunca ölçülür. Kaydedilen tepe güç, genellikle ilk 5 saniye boyunca elde edilen maksimum güç çıkışıdır. Anaerobik kapasite veya ortalama güç, testin tüm 30 saniyesi boyunca kaydedilir ve ortalaması alınır. En düşük güç çıkışı, test sırasında görülen en düşük 5 saniyenin, genellikle son 5 saniyenin ortalamasıdır. Son olarak, en yüksekten en düşüğe doğru güç çıkışındaki fark kaydedilir.

Soğuma aşaması, test tamamlandıktan sonra sporcuların yorgunluğunu azaltmak için düşük hızda pedal çevirmesidir.

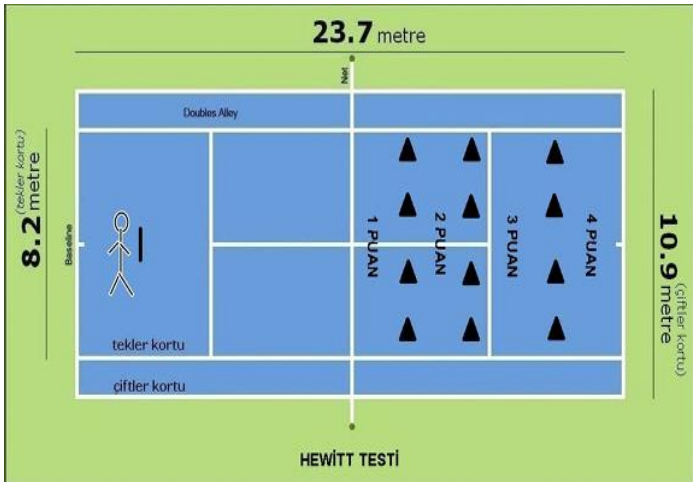
“(Zirve Güç-Minimum Güç)*100/Zirve Güç” formülü sporcuların "Yorgunluk İndeksi“ ni belirleyerek anaerobik seviyeleri hakkında bilgilendirmektedir (Zupan ve ark., 2009; Suna ve ark., 2021).

2.Saha Testleri

2.1.Hewitt Tenis Performansı Testi

Testin amacı sporcunun tenis becerisini saptamaktır. Tenisteki üç temel beceri olan servis, forehand ve backhand vuruşları değerlendirilir. Testin uygulanmasında tenis topu ve raketi, kortun arka kısmını eşit bölümlere ayırmak için plastik bir şerit, ip ve tebeşir gerekmektedir. Testin uygulanmasında sporcu raketiyle birlikte çizginin 1 m arkasında beklemektedir. Testin uygulanması için kortun servis çizgisi ve arka çizgi arasındaki kısım, 5 eş parçaya (110 cm) ayrılmaktadır. Ölçüm yapan kişi Filenin karşı tarafında "T" çizgisinde durarak sporcunun sağına ve soluna ritmik bir şekilde 10'ar adet top atmaktadır. Deneklerin karşı sahasının mini kort çizgisinden sporculara bir raketle toplar atılır ve sporcular sırasıyla forehand ve backhand atış yaparak topun ilk düşme aralığına göre puan almaktadır. Servis kutusuna denk gelen top 1 puan, dip çizgiye doğru 2,3,4,5 puan olarak değerlendirilmektedir. Kortun file çizgisi ile 1,5 m üstüne gerilerek yerleştirilen ipin arasındaki boşluktan geçirilen topun puanlanan alanlardan en yüksek puana sahip (5 puan) alana atılması hedeflenmektedir. Yanlış bir vuruş durumunda, top saha çizgilerinin dışına düşerse, top fileye sokulursa veya top zeminde iki kez sektirilirse sıfır puan verilmektedir. Forehand ve backhand olmak üzere sporcu 20 atış yapmaktadır. Topun düştüğü noktadaki puanlar her bir sporcu için kaydedilerek ve toplanmaktadır. Böylelikle sporcuların backhand ve forehand vuruşları değerlendirilmektedir.

Topun sektiği mesafeye göre ölçülen Hewitt'in servis hızı testi, yeni başlayanlar için en iyi testtir. Hewitt servis ölçümünde file ile ip arasındaki boşluktan geçecek şekilde 5'er adet sol ve sağ servis alanlarına atış yapılmaktadır. Değerlendirmede topun ilk düştüğü nokta ile sıçrayıştan sonra ikinci kez düştüğü çizgi arasındaki mesafe ölçülmektedir. Yapılan 10 servis atışından elde edilen puanların aritmetik ortalaması servis atış doğruluğunu ve performansını tespit etmek için kullanılmaktadır (Hewitt, 1966; Akt. Ölçücü, 2007).

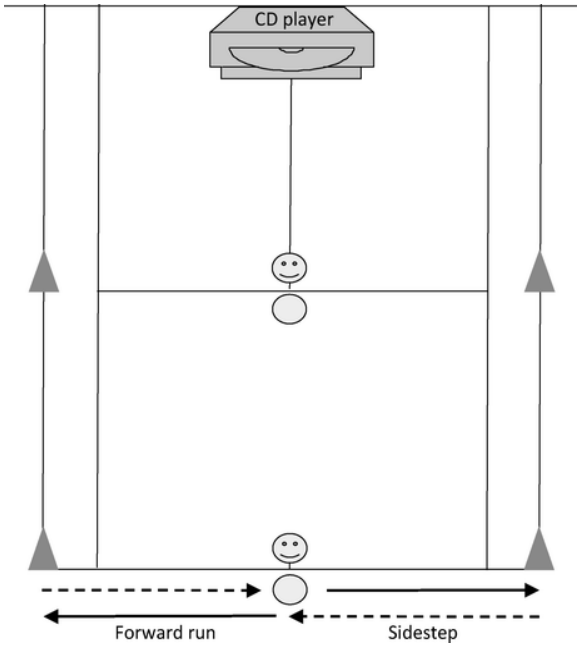


Şekil 1. Hewitt testi (Ölçücü, 2007)

2.2.Hit-Turn Tenis Testi

Tenis oyuncuları için akustik olarak kontrol edilen bir dayanıklılık testidir. Bir veya daha fazla oyuncu tarafından aynı anda gerçekleştirilebilen testte amaç, öngörülen ayak hareketleri ve vuruşları gerçekleştirirken sinyalleri mümkün olduğunca uzun süre takip etmektir. Sporcuların kort içerisinde vuruş tekniklerini ve koordinasyonlarını belirlemek açısından önemli bir testtir. Test 11 metrelik çiftler kortu alanında yan adımlar ve koşmalar ile forehand ve backhand vuruşları yaparak başlamaktadır. Her test seviyesinin başında, oyuncular raketini tutarak arka çizginin ortasında beklemektedir. Sinyal sesini duyan sporcular backhand veya forehand köşesine koşarak sarkaç biçimindeki toplara vurmaya başlamaktadır. Atışını yapan sporcu çapraz veya yan adımlarla diğer bölmeye hareket etmektedir. Vuruşların ses kaynağından gelen sinyaller ile eş zamanlı olması ve vuruş tekniği ile ayak hareketlerinin antrenör tarafından kontrol edilmesi gerekmektedir. Test, oyuncunun konilere zamanında ulaşamaması (yani 1 m'lik bir gecikme meydana gelmesi) veya artık testin kriterlerini yerine getirememesi (yani öngörülen teknikle ayak hareketi veya vuruş yapamaması) durumunda sona ermektedir.

Test, forehand ve backhand vuruşları arasındaki zaman aralığının 4,9 saniyeden (seviye 1) başlayıp 3,0 saniyeye (seviye 20) kadar azaldığı (seviye başına 0,1 saniye) 20 seviyeden oluşmaktadır. Her test seviyesinin süresi, 12-16 vuruş yapılarak yaklaşık 47-50 saniyedir. Test seviyeleri, 10 saniyelik bir dinlenme süresi içermektedir. 4, 8, 12 ve 16. seviyelerden sonra, isteğe bağlı kan örneklemesi için 20 saniyelik daha uzun bir mola verilebilmektedir (Ferrauti ve ark., 2011).



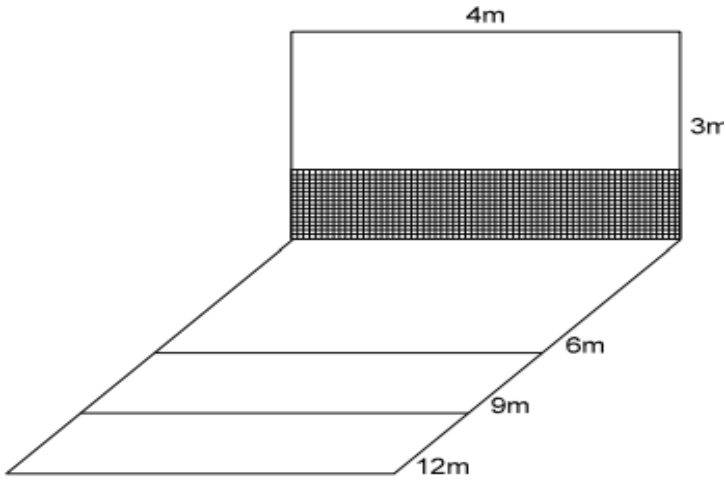
Şekil 2. Hit Turn Tenis testi (Ferrauti ve ark., 2011)

2.3.Revize Dyer Duvar Testi (RDD)

Testin amacı, duvar veya panoya atış yeteneğini belirlemektir. Bu test, bir tenis topunu otuz saniye boyunca sınır çizgisinin gerisinde ve filenin üzerine en yüksek seviyede isabet ettirebilme esasına dayanmaktadır. Testin uygulanmasında 3 m yükseklik – 4,5 m genişliğinde pano veya duvara yüksekliği 91,7 cm olan file çizgisi çekilmektedir. File çizgisinin kalınlığı 7 cm olmalıdır. Sporcu yaptığı bir deneme sonrasında 3 test hakkını art arda kullanmaktadır. Top yerde bir kez sektikten sonra 30 saniye boyunca vuruş yapılmakta ve duvara isabetli her bir vuruş için 1 puan alınmaktadır. Topun yerde zıplama sayısında bir sınır bulunmamaktadır. Sporcu istediği stilde vuruşları yapabilmektedir. Önemli olan nokta sınır çizgisinin gerisinden atış yapmaktır. Test sonunda 3 test sonucu toplam puan değerlendirilerek test sonlanır (Stoebe, 1976; Kilit ve Arslan, 2016; Akt. Bozdaş, 2023).

2.4.Duvar Performans Testi

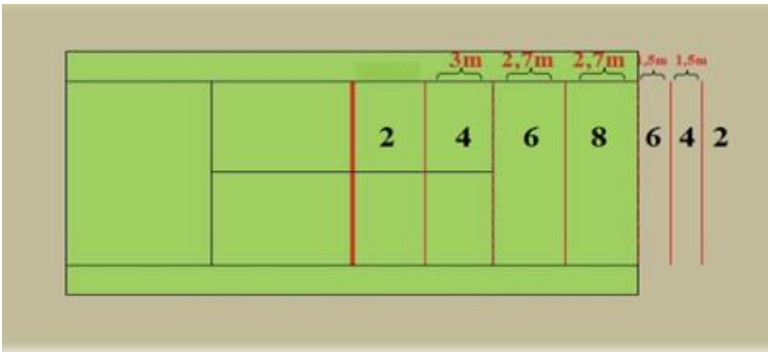
Test, vuruşların bir kez forehand bir kez backhand yapılması şeklinde uygulanmaktadır. Sporcular belirli bir duvar sınırı içerisinde 6-9, 9-12 ve 12-15 metrelik mesafelerde onarlı şekilde atış yaparak 100 vuruş yaparlar. Dinlenme süresi her 20 atış sonrası 1 dakika olarak verilmektedir. Yapılan 100 vuruş sonrası geçerli sayılan vuruşların sayısı kayıt edilerek test puanı belirlenmektedir (Gelen ve ark., 2007).



Şekil 3. Mesafelere göre duvar antrenman ve test alanı (Gelen ve ark., 2007)

2.5.Broer-Miller Testi

Broer-Miller forehand ve backhand Testi, Hewitt Başarı Testi'nin geliştirilmiş modelidir. Tenise özgü becerilerin değerlendirilmesinde ve forehand-backhand vuruş yeteneğini ölçmek için kullanılan test yöntemlerinden biridir. Ölçüm için tenis raketi, topu, abnt ve ip gerekmektedir. Testin uygulama metodunda filenin 1.22 m uzaklığına gerilen ipin gerisinden kortun karşı tarafının 2.70 m gerisine forehand ve backhand vuruşları yapılmaktadır. Vuruşlar her iki tarafa 14'er defa gerçekleştirilir. Topun düştüğü alan için belirlenen puanlar sporcunun puanını oluşturmaktadır (Doğan ve Özkan, 2021). Testte en yüksek puan iken, alanlara göre puanlar 2-4-6-8 şeklinde ilerlemektedir. Broer ve Miller testin güvenilirliğini 0.80 olarak saptamışlardır (Akt. Köktaş, 2013; Aydın ve ark., 2017).



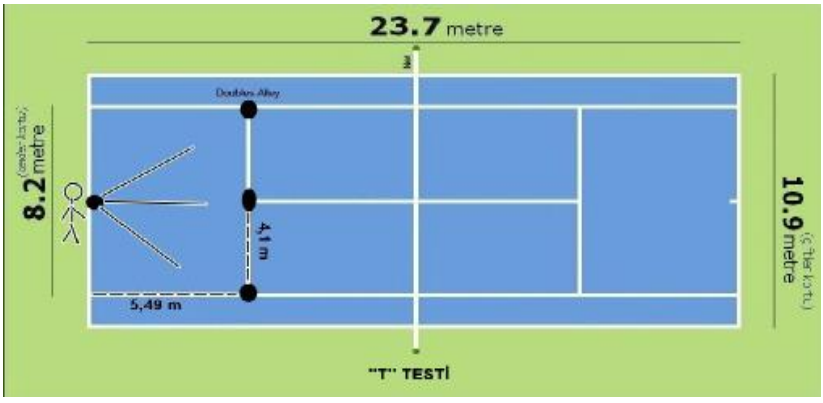
Şekil 4. Broer Miller testinin puanlaması (Aydın ve ark., 2017)

2.6.Navten Testi

Sporcuların aerobik kapasitesini ölçmek için Navten tenis testinden yararlanılmaktadır. Testin uygulanışında sporcu arka çizginin ortasında, antrenör karşısına gelecek şekilde orta kısımda beklemektedir. Antrenör, sporcunun sol ve sağına denk gelecek şekilde ritmik atışlar yaparak testi başlatır, sporcu ise topları belirlenen hedefe atmaya çalışarak testi sürdürür. Seviye ilerledikçe antrenör zorluk kapasitesini artırmaktadır. Sporcular yorulduklarını hissedene kadar test sürdürüldüğünden aerobik kapasiteyi ölçmek açısından önemlidir. Test, bir uygulama bir dinlenme şeklinde periyodik uygulanmaktadır (Akt. Baysalı, 2024).

2.7.Tenis Yıldız Testi

Mini kortun çizgisi boyunca 3 tenis topu aynı aralıklarla konulur. Sporcunun alt çizgiden itibaren tek tek raketine yerleştirdiği toplar raket üstünde üçe tamamladığında test sonlanır. Sporcunun 2 tekrar hakkı vardır, 2 tekrar sonucunda elde edilen en iyi süre kayıt altına alınır (Karagöz ve ark., 2015).



Şekil 5. Yıldız Tenis Testi (Karagöz ve ark., 2015).

2.8. 5 m, 10 m ve 20 m Sprint Testleri

Belirlenen bir parkurda 5, 10 ve 20 m mesafeler işaretlendikten sonra fotosel cihazı yerleştirilerek test başlatılır. Sporcu 10 dakikalık ısınma sonrası kendini hazır hissettiği zaman çıkış çizgisi gerisinden koşabildiği en yüksek hızda koşarak testi tamamlar. Koşu süresi fotosel ile kaydedilir. İki deneme sonucu sporcunun aldığı en iyi süre kabul edilmektedir (Pamuk ve Özkaya, 2017).

2.9.Dewitt-Dugan Tenis Testi

Tenisçilerin tenis yeteneğini ölçmek için geliştirilmiş bir test sistemidir. Servis atışı, panoya servis, forehand ve backhand test vuruşları, sürat ve isabet testleri olmak üzere 5 aşamadan oluşmaktadır. Testin uygulanması için; duvar, tenis raketi ve topu, kort, kalem gerekmektedir.

Servis testi: Sporcu 10 adet servis atışı yapar ve her atıştan 1 puan alır. Atış kurallara uygunsa ancak isabet sağlanamamışsa yarım puan alınmaktadır. Toplam 10 atış sonunda elde edilen puanlar sonucu oluşturmaktadır.

Panoya servis atışı: Test 5 dairelik panoya yapılan 5 adet servis atışını içermektedir. Pano yerden 1.5 m yükseklikte bulunmaktadır. Panoda yer alan dairelerin çapları içten dışa doğru 30 cm, 90 cm, 150 cm, 210 cm ve 270 cm şeklindedir. Panoya yapılan 5 servis atışı 12.5 metrelik mesafeden yapılmaktadır. En içte yer alan daireye yapılan atışlar 9 puan iken dışa doğru 7-5-3 şeklinde puanlanmaktadır.

Forehand ve backhand testi: Test, otomatik top atma makinesiyle yapılabildiği gibi yardımcı bir antrenör ile de uygulanabilmektedir. 10 veya 15 adet top forehand ve backhand için ayrı ayrı atılmaktadır. Oyun sınırlarında karşılık verilen her top için 1 puan alınmaktadır. Topu karşıda belirlenen bir noktaya atmak gibi farklı yöntemler de kullanılabilmektedir.

İsabet testi: Duvar üzerinde belirlenen bir hedefe tenisçi atış yapmaya çalışır. Top atıcıya geri dönerse tekrar aynı noktaya atmayı hedeflemesi gerekir. Yapılan 5 atış sonunda elde edilen puanların toplamı değerlendirilir.

Sürat testi: Sporcu duvardan 3 m uzaklıkta durarak 1 dakika boyunca istediği stilde topu duvara atar. Sürenin sonunda duvara çarpan top sayısı sporcunun skorunu belirlemektedir (Akt. Köktaş, 2013).

2.10.Wall Catch Tenis Test

Testin amacı sporcunun koordinasyon becerisini ölçmektir. Testin uygulanışında sporcu 3 metre mesafede duvara dönük olarak durmaktadır. Topun atıldığı el ile yakalanması şartıyla top aşağıdan yukarıya doğru, omuz sabitken atılır.

Belli sayıda atıştan sonra diğer ele geçilir. Başarılı atışların puanlaması her iki elde de aynı sistemde yapılmaktadır. Test uygulanırken tenis veya beyzbol topundan yararlanılabilir (Yapici ve ark., 2018). Sonuçların belirlenmesi için sporcunun tercih ettiği tarafın performansı not edilmelidir (Akt. Aslan ve ark., 2016).

2.11.Spesifik Incremental Tenis Testi

Test 2'si öne, 2'si arkaya ve 3'ü yana olmak üzere 7 farklı yöne koşmayı içeren bir protokole sahiptir. Testin başlangıç aşaması 40,5 saniye ile başlamakta ve her aşamada 0,8 saniyelik azalma göstermektedir. Her tamamlanan aşama sonrası 15 saniye dinlenme süresi vardır. Testin başlangıcında tenisçi arka çizgide hazır biçimde beklerken sporcunun karşısına net olarak görebileceği şekilde bilgisayar konulur. Sporcunun ekranda kendisine gösterilen yöne doğru koşmasıyla test başlamaktadır. Sporcu hareket hızına yetişemezse, farklı bir yöne doğru koşarsa veya sporcuda yorgunluk gözlenirse test tamamlanır. Testin amacı sporcuların koordinasyonunu ve hızlı hareket edebilme kabiliyetini ölçmektir (Akt. Baysalı, 2024).

2.12.AOS-ITN Testi (International Tennis Number)

Uluslararası Tenis Federasyonu'nun (ITF) geliştirdiği, geçerliliği devam eden ve sıklıkla uygulanan ITN testi sporcuların tenise başlama düzeylerini veya gelişim seviyelerini ölçmek amacıyla kullanılmaktadır. Tenise yeni başlayan bir sporcu ile elit seviyedeki sporcuya kadar her seviyedeki sporcunun bir ITN numarası bulunmaktadır. En yüksekten en düşüğe doğru sıralaması 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,10.1,10.2,10.3 şeklindedir. ITN numarasının 1 olması en üst düzeyi yansıtırken, 10.3 numarasına doğru seviye düşmektedir. ITN 10 tenise yeni başlamayı ifade etmektedir. Oyun stilinde yer alan servis, vole, backhand ve forehand gibi temel faktörlerin ölçülmesi sporcuların tenis performans düzeyini her yönüyle ölçmektedir. Her özelliğin ölçülmesi testin güvenilirliğini ve kullanım yaygınlığını arttırmaktadır (Gündem, 2022; Özcan, 2023).

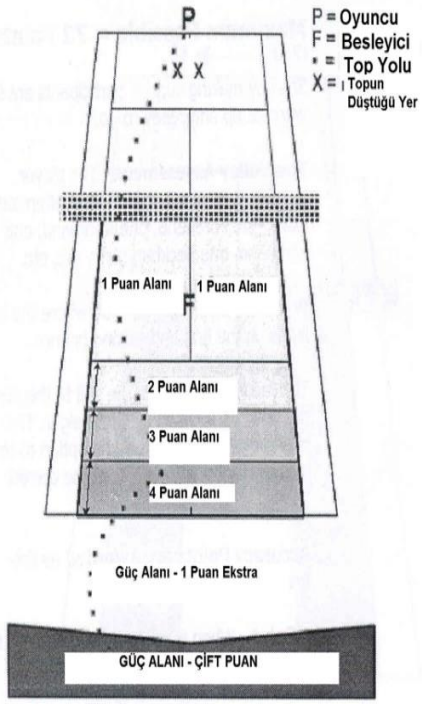
AOS Testi Uygulama Prosedürü

AOS saha içi değerlendirme prosedüründe, kursiyerlerin tenis oynama becerilerine bakılarak, aşağıdaki konu başlıklarıyla ilgili olarak değerlendirmeleri yapılmaktadır.

1. Yer vuruşlarının derinlik değerlendirmesi,
2. Yer vuruşlarının hassasiyet değerlendirmesi,
3. Vole vuruş değerlendirmesi,
4. Servis değerlendirmesi.

Yer Vuruşu Derinliği

Bu değerlendirmede sporcular P harfi ile işaretlenen noktada, top atıcıları ise F harfi ile belirtilen noktada durur. Top atıcısı sporcunun önünde "x x" ile belirlenen bölgeye doğru, sporcunun bir forehand yönüne, bir backhand yönüne olmak üzere toplam 10 adet top atışı yapar. Sporcu bu toplara, forehand ve backhand vuruşları yaparak karşı sahada içeri noktaya denk getirecek şekilde vuruş yapar. Sporcunun yapmış olduğu toplam 10 vuruşun her biri, karşı sahada ilk ve 2. düştüğü noktaya göre puanlandırılır ve bu puanlar toplanarak sporcunun yer vuruşu derinlik skoru belirlenir. Sporcunun bu aşamadan alabileceği maksimum puan 90'dır.



Sporcuların vurduğu topların karşı alan çizgilerinin içerisine düşmesi sonucunda, topun ilk ve ikinci düştüğü noktaya bakılarak puanlandırılır. Puanlama aşağıdaki şekilde yapılmaktadır;

1 Puan–Top servis karesi içinde bir bölgeye düşerse

2 Puan–Top arka kort alanının ön bölmesine düşerse

3 Puan–Top arka kort alanının orta bölmesine düşerse

4 Puan–Top arka kort alanının son bölmesine düşerse

Şekil 6. ITN yer vuruşlarının derinlik değerlendirmesi

Güç puanlamaları aşağıdaki şekilde yapılmaktadır:

Güç Alanı – 1 Puan Ekstra – Top tekler kort bölmesinde rastgele bir noktaya düştüğü zaman ve 2. sekme arka çizgisi ile güç çizgisi arasında bir noktaya düştüğü zaman, 1 puan ekstra verilmektedir.

Güç Alanı – Çift Puan – Top tekler kort bölmesinde rastgele bir noktaya düştüğü zaman ve 2. sekme güç çizgisinin arka tarafına düştüğü zaman, kazanılan puan 2 ile çarpılmaktadır.

Örnekler: Birinci sekme 4 puanlık bölmeye düştüğü zaman ve ikinci sekme arka çizginin arka kısmına düştüğü zaman 5 puan sayılmaktadır. Birinci sekme 4 Puanlık bölmeye düştüğü zaman ve ikinci sekme güç çizgisinin arka kısmına düştüğü zaman 8 puan alınmaktadır.

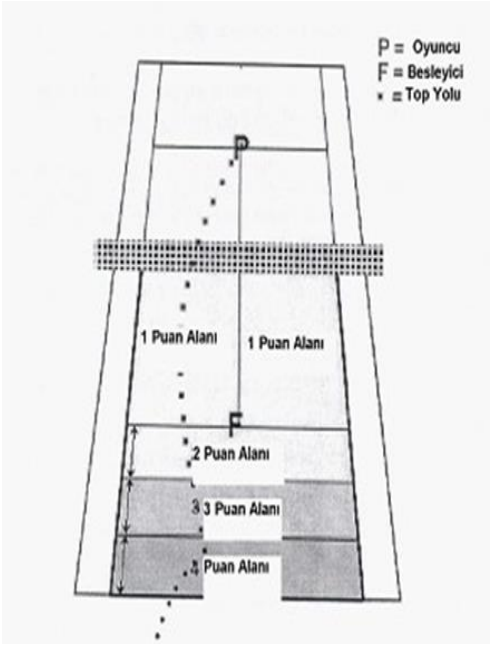
"0" Puan: Topun ilk düştüğü nokta normal tekler bölümünün dışında ise verilmektedir.

Devamlılık Uyum: Tekler alanı sınırları içine denk gelen her vuruş için ekstra 1 puan verilmektedir.

Yer vuruşu derinlik çalışması aşamasını tamamlamak ve net puanı belirlemek için bütün puanlar toplanmaktadır.

Vole Vuruşu

Bu aşamada sporcular P harfi ile gösterilen noktada, top atıcıları ise F harfi ile belirtilen noktada bekler. Top atıcısı sporcunun önünde "x x" ile işaretlenen alana doğru, sporcunun bir forehand yönüne, bir backhand yönüne denk gelecek şekilde, kalça ile omuz seviyesi arasında, 10 top atışı yapar. Sporcu bu toplara, forehand ve backhand vole vuruşları ile karşılık vererek karşı sahada iç alana düşecek biçimde vuruş yapar. Sporcunun yaptığı toplam 10 vuruşun her biri, karşı sahada ilk düştüğü noktaya göre puanlandırılır ve bu puanlar hesaplanarak sporcunun vole vuruşu skoru bulunur. Sporcunun bu aşamada toplayabileceği maksimum puan 50'dir.



Puanlama aşağıdaki gibi yapılmaktadır;

1 Puan–Top servis karesi içerisinde bir bölgeye düşerse

2 Puan–Top arka kort alanının ön bölmesine düşerse

3 Puan–Top arka kort alanının orta bölmesine düşerse

4 Puan–Top arka kort alanının arka kısmına düşerse

Şekil 7. ITN testinde vole vuruşu değerlendirmesi

Güç Puanlamaları aşağıdaki şekilde yapılmaktadır:

Vole vuruşunun hassasiyetine öncelik verildiğinden Güç Alanı – 1 ve 2 Ekstra Puanları verilmez.

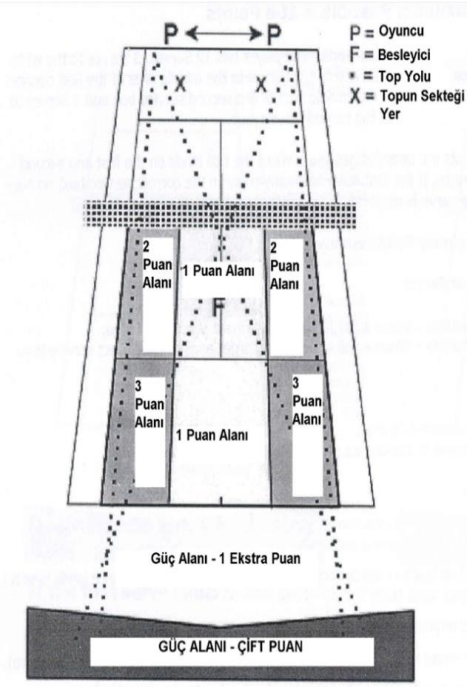
"0" Puan – Topun ilk sekmesi tekler bölümünün dışına denk geldiği zaman.

Uyum – Hata yapılmayan her vuruş için 1 puan ekstra olarak alınmaktadır.

Vole derinliği çalışması aşamasındaki toplam skoru belirlemek için tüm puanlar toplanmaktadır.

Yer Vuruşu Hassasiyeti

Bu aşamada sporcular P harfi ile işaretlenen noktada, top atıcıları ise F harfi ile işaretlenen noktada bekler. Top atıcısı sporcunun önünde "x x" ile işaretlenen alana doğru, sporcunun bir forehand, bir backhand yönüne denk gelecek şekilde 12 adet top atışı yapar. Sporcu bu atışlara, forehand ve backhand vuruşlar ile karşılık vererek karşı sahada iç noktaya denk getirecek şekilde vuruş yapar. Sporcunun yaptığı toplam 8 vuruşun her biri, karşı sahada 1. ve 2. düştüğü noktaya göre puanlandırılır ve bu puanlar toplanarak sporcunun yer vuruşu derinlik puanı hesaplanır. Sporcunun bu aşamadan alabileceği maksimum puan 84'dür.



Şekil 8. ITN testinde yer vuruşlarının hassasiyet değerlendirmesi

Puanlama aşağıdaki gibi yapılmaktadır:

1 Puan–Top hedef bölgeler dışında orta kısımda rastgele bir noktaya düşerse

2 Puan–Top servis çizgisinin ön tarafına yer vuruşu doğruluğunda hedeflenen bölgeye düşerse

3 Puan–Top yer vuruşu doğruluğunda tekler kortunun arka kısmında hedef bölgeye düşerse

Güç Puanlaması aşağıdaki gibi yapılmaktadır:

Güç Alanı – 1 Ekstra Puan – Top tekler kortu bölmesinde rastgele bir noktaya düştüğü zaman ve 2. sekme arka çizgisi ile güç çizgisi arasında bir noktaya denk geldiğinde, 1 ekstra puan verilmektedir.

Güç Alanı – Çift Puan- Top tekler kortu bölmesinde rastgele bir noktaya düştüğü zaman ve 2. sekme güç çizgisinin arka kısmına düştüğü takdirde çift puan verilmektedir.

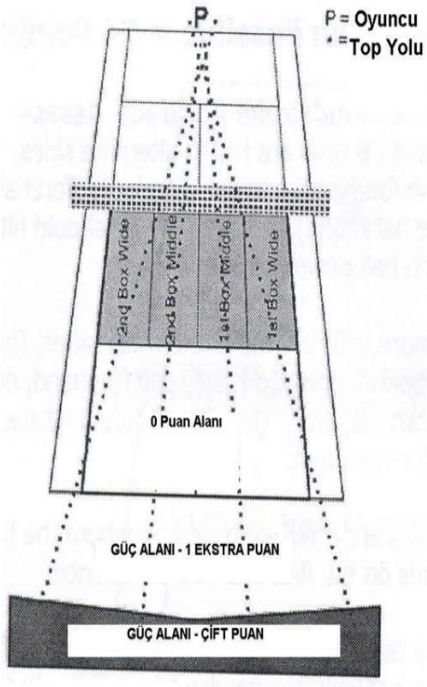
Örnekler: Topun ilk sekmesi 3 puanlık bölmeye düştüğü zaman ve 2. sekme arka çizginin arka tarafına düştüğü zaman 4 puan verilir. İlk sekme 3 puanlık bölmeye düştüğü zaman ve 2. sekme güç çizgisinin arka kısmına düştüğü zaman 6 puan olarak hesaplanır.

"0" Puan: Topun ilk sekmesi normal tekler oyun bölmesinin dışına denk gelirse.

Uyum (Tutarlılık): Hata yapılmayan her vuruş ekstra 1 puan kazandırmaktadır.

Yer vuruşu doğruluk çalışmasında alınan toplam puanı bulabilmek amacıyla tüm puanlar toplanmaktadır.

Servis Vuruşu



Şekil 9. ITN testinde Servis Vuruşu değerlendirmesi

Alınabilecek En Yüksek Puan: 108 Puan

Servis Değerlendirmesi: Sporcu 12 servis atışı yapar. Yapılan 12 servis atışının 3'ü birinci servis kutusunun geniş kısmına, 3'ü birinci servis kutusunun orta kısmına, 3'ü ikinci servis kutusunun orta kısmına ve diğer 3'ü de ikinci servis kutusunun geniş kısmına olmalıdır.

Puanlama topun ilk ve ikinci sekmesine bakılarak yapılmaktadır. İlk servis atışı doğru servis kutusuna yapılırsa, ikinci servis atışına gerek yoktur. Servis bırakılırsa (let), tekrarlanması gerekmektedir.

Puanlama aşağıdaki gibi yapılmaktadır:

İlk Servis:

2 Puan – Top atışı doğru servis kutusu bölmesine yapıldığında

4 Puan – Top atışı doğru servis kutusunda hedeflenen bölgeye yapıldığında

İkinci Servis:

1 Puan: Top atışı doğru servis kutusu bölmesine yapıldığında

2 Puan: Top atışı doğru servis kutusunda hedeflenen bölgeye yapıldığında

Güç Puanlaması aşağıdaki şekilde yapılmaktadır:

Güç Alanı – 1 Ekstra Puan – Top atışı doğru servis kutusuna yapıldığı ve 2. sekme güç çizgisi ile arka çizgi arasında bir bölgeye düştüğü takdirde, ekstra 1 puan verilmektedir.

Güç Alanı – Çift Puan – Top atışı doğru servis karesine yapıldığı ve 2. sekme güç çizgisinin arka tarafına denk geldiği takdirde çift puan verilmektedir.

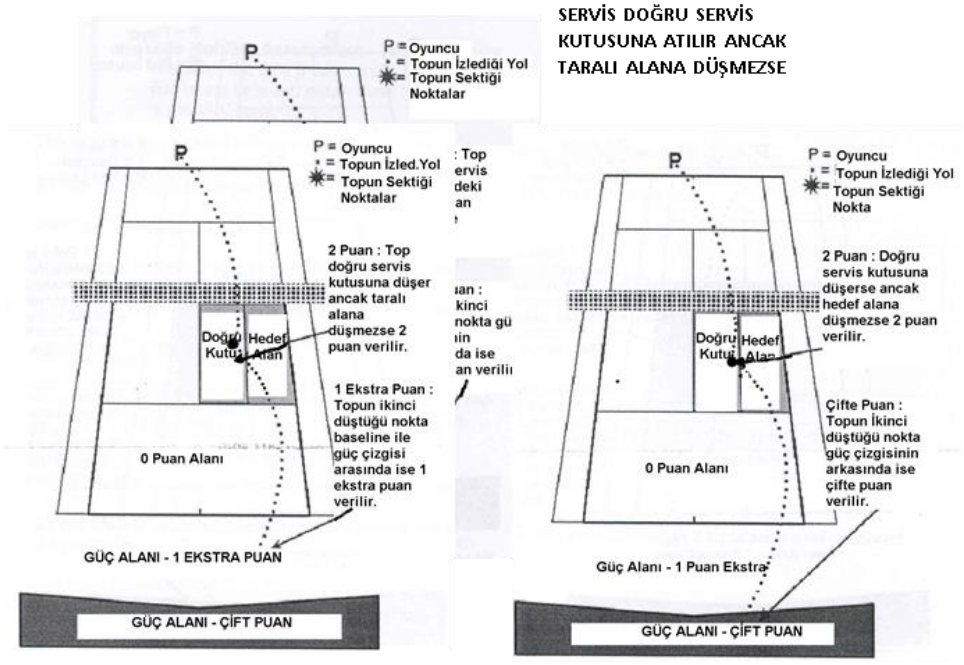
"0" Puan – Topun ilk sekmesi doğru servis kutusunun dış kısmına denk gelirse

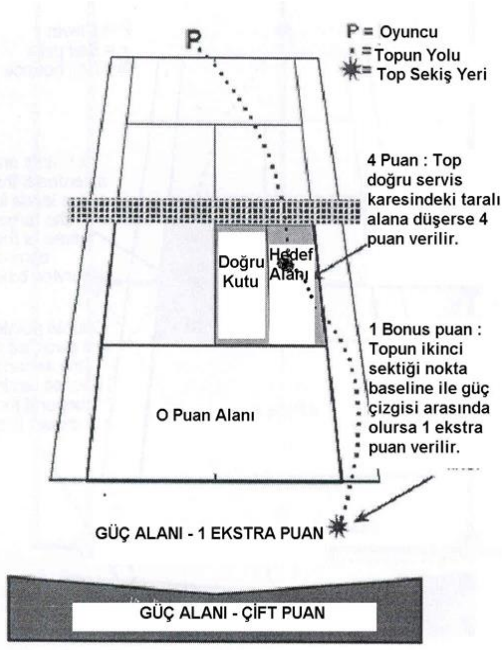
Uyum (Tutarlılık) – Her servis atışında top doğru servis kutusuna düşerse ekstra 1 puan alınmaktadır. (1.veya 2. Servis)

Servis atışının değerlendirilmesi aşamasında kaç puan alındığını belirlemek için tüm puanların toplanması gerekmektedir.

Birinci Servisin Puanlandırılması

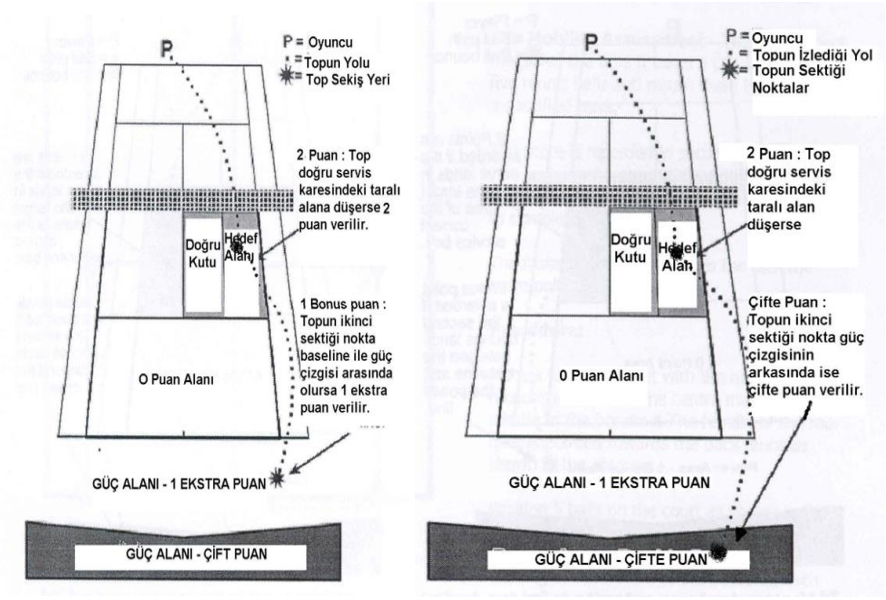
1.Servis Doğru Servis Kutusundaki Doğru Taralı Bölmeye Düştüğü Takdirde (Şekil 10)



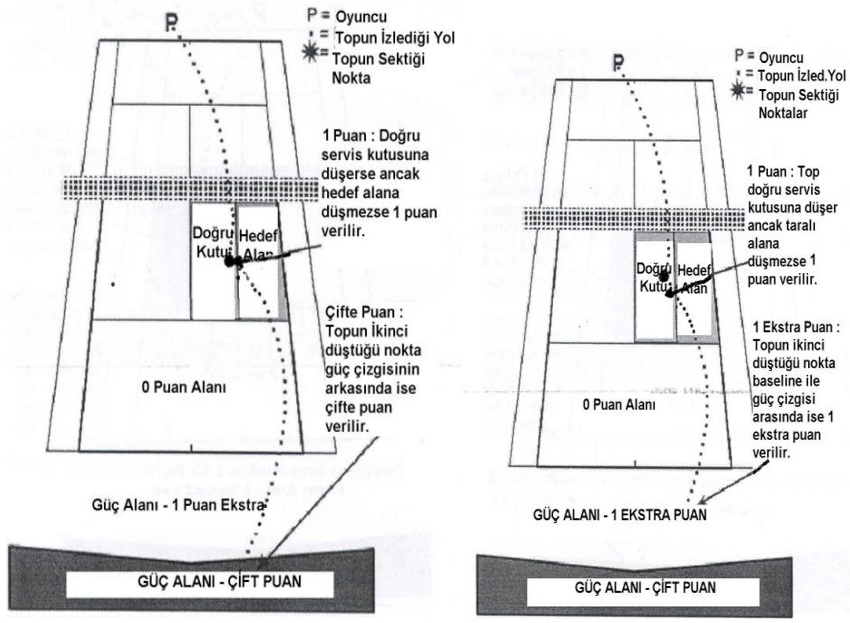

P
P = Oyuncu
= Topun Yolu
= Top Sekiş Yeri
4 Puan : Top doğru servis karesindeki taralı alana düşerse 4 puan verilir.
Doğru Kutu
Hedef Alanı
1 Bonus puan : Topun ikinci sektiği nokta baseline ile güç çizgisi arasında olursa 1 ekstra puan verilir.
O Puan Alanı
GÜÇ ALANI - 1 EKSTRA PUAN
GÜÇ ALANI - ÇİFT PUAN

İkinci Servisin Puanlandırılması

2. Servis Doğru Servis Kutusundaki Doğru Taralı Bölmeye Düştüğü Takdirde (Şekil 11)



2. Servis Doğru Servis Kutusuna Atılır Ancak Taralı Bölmeye Düşmezse (Şekil 12)



ITN Testi Nasıl Hesaplanır (Puanlandırılır)?

Resmi değerlendirme 3 bölümden oluşmaktadır.

1. Sporcu, değerlendirici ve değerlendirme detayları. Bu kısım formun ilk ve üst kısmında bulunmaktadır. Puanları not alan kişi sporcu ve değerlendirici ile ilgili bilgileri bu kısma kaydeder.

2. Puanların yazıldığı asıl bölüm. Bu bölüm puanları not alan kişinin tüm farklı vuruşlar sonucu alınan puanları, toplam skoru ve bütün ITN değerlendirme puanlarını kayıt ettiği bölümdür.

Değerlendirme aşamasının başlaması ile birlikte tüm vuruşlar doğru kısma kaydedilmelidir. Değerlendirici görevinde bulunan kişi herkesin işitebileceği şekilde yüksek sesle her vuruş sonrası alınan puanı söylemelidir. Sporcu vuruşlarda hata yaparsa hata yapılan bölüme "0" puan yazılır.

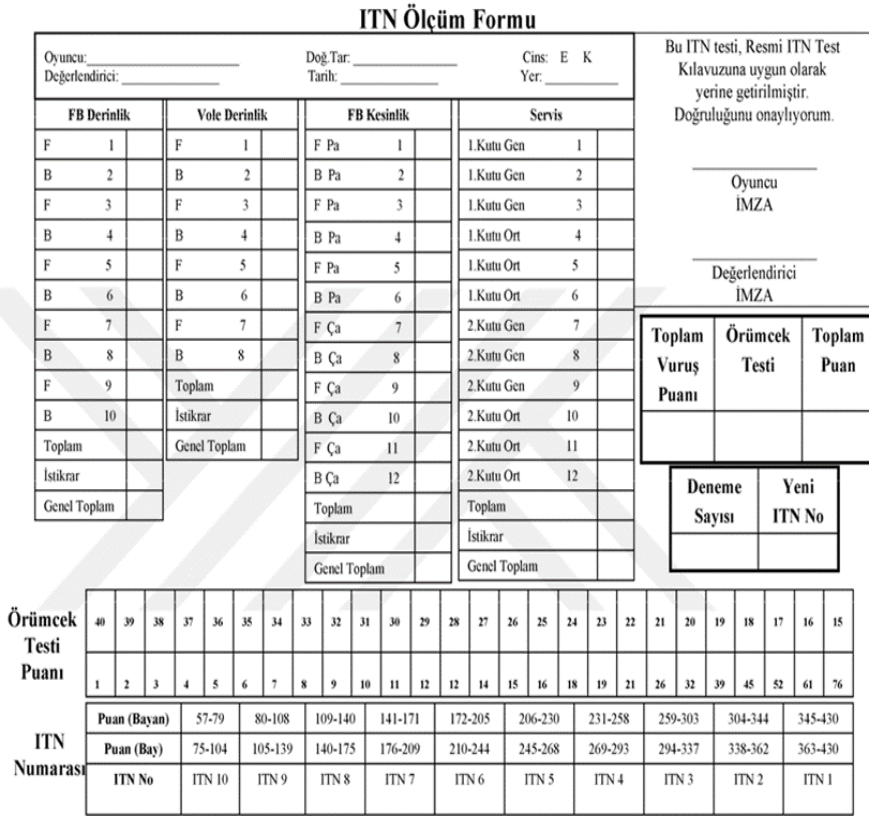
Bu aşama tamamlandığında değerlendirici vuruş sonucu alınan puanları toplayarak yarı toplam bölümüne sonucu kaydeder. Puanı "0" dan büyük (P>0) olarak belirlenen vuruşların sayısını devamlılık bölümüne not alır. Sporcu 6 atıştan da sıfırdan büyük puan almışsa devamlılık bölümüne "6" yazılmaktadır.

Daha sonra yarı toplam sonucu ile devamlılık puanı toplanarak toplam skor belirlenir.

Her aşama sonucunda alınan puanların toplanmasıyla vuruş toplam puanı ortaya çıkar. Bu puanlar toplanarak en son toplam puan bulunur.

Değerlendiren kişi form üzerinde denk gelen kutuyu işaretleyerek sporcunun AOS düzeyini belirtir.

3. Puanlama Formunun Doğrulanması; Sporcu ve değerlendirmeyi yapan kişi formu imzalayarak değerlendirmenin doğruluğunu kanıtlar (WEB 1).



Şekil 13. ITN Kartı (Özcan, 2023)

AOS KARŞILAŞTIRMA TABLOSU

Kadın ve erkeklerin AOS düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı kabul edildiğinden AOS tablosu kadın ve erkek olmak üzere 2 bölüme ayrılmıştır (WEB 1).

	Kategoriler									
Cinsiyet	AOS 10	AOS 9	AOS 8	AOS 7	AOS 6	AOS 5	AOS 4	AOS 3	AOS 2	AOS 1
Bayan	43-71	72-100	101-129	130-158	159-187	188-216	217-245	246-274	275-303	304-332
Erkek	58-85	86-112	113-140	141-167	168-195	196-222	223-250	251-277	278-305	306-332

Şekil 14. ITN Karşılaştırma Tablosu

KAYNAKLAR

Abdioğlu, M. (2017). Hit turn tenis testi ve modifiye edilmiş hit turn tenis testinde kalp atım hızı toplam mesafe ve algılanan zorluk derecelerinin karşılaştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Alp, H. & Çimen E. (2022). The effect of braın-based adaptable physıcal actıvıtıes on the development of balance skılls of chıldren wıth autısm. International Journal of Early Childhood Special Education, 14(05).

Alp, H. (2020). Examining the success motivation of the wrestlers in the Turkish national team. International Journal of Curriculum and Instruction 12(2) (2020) 388-399.

Aslan, C. S., Özer, U., & Dalkıran, O. (2016). Kız Çocuklarında Koordinasyon ve Reaksiyon Özelliklerinin Yaş Değişkenine Göre İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy University Journal of Health Sciences Institute, 4(1).

Avcı A., Alp H., & Işıldak K. (2023). Haltercilerin performansına kombine antrenmanların etkisi. Lambert Academic Publishing.

Aydın, R., Çiftçioğlu, A., Altınel, S., Özkan, A. (2017). 10-12 Yaş Grubu Tenisçilerin Bazı Kinantropometrik Değişkenlerinin ve Forehand-Backhand Vuruş Tekniklerinin İncelenmesi. Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(Special Issue 2), 319-325.

Baysalı, A. (2024). Okülo-motor egzersizlerinin tenis becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Bayburt: Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Bozdaş, Y. (2023). Çocuklarda bazı antropometrik ve biyomotor özellikler ile tenis beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin araştırılması. (Yüksek lisans tezi). Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çimen, M. (2023). Motor Gelişim. (Ed. Kızılkaya Namlı, A.) Eğitimin Kavramsal Temelleri-8: Eğitim Psikolojisi içinde, (s.153-172.) İstanbul: Efe Akademi Yayınları

Dağlı, S. (2024). Basketbolda Modern Temel Eğitim Uygulamalar. Zarife Pancar (Ed.), Teoriden Uygulamaya Her Yönüyle Spor içinde (s. 37-46). İstanbul: Efe Akademi Yayınları.

Dağlı, S. (2024). Effects of life kinetic exercises on skill learning in athletes. International Journal of Sports Technology and Science, 2(1), 46-53.

Doğan, F., & Özkan, A. (2021). 12-14 yaş tenisçilerin tenise özgü becerilerinin incelenmesi. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6(2), 401-420.

Ferrauti, A., Kinner, V., & Fernandez-Fernandez, J. (2011). The Hit & Turn Tennis Test: an acoustically controlled endurance test for tennis players. Journal of sports sciences, 29(5), 485-494.

Foster, Carl; Crowe, Amy J.; Daınes, Erın; Dumıt, Maurıce; Green, Megan A.; Lettau, Stacey; Thompson, Nancy N.; Weymıer, Jean. (1996). Predicting functional capacity during treadmill testing independent of exercise protocol. Medicine & Science in Sports & Exercise 28(6):p 752-756.

Gelen, E., Mengütay, S., & Kermen, O. (2007). Teniste iki farklı antrenman metodunun düz kaçara vuruş performansına etkisinin incelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 4(2), 1-8.

Gündem, Ş.C. (2022). Yetişkin tenis oyuncularına uygulanan direnç lastiği egzersizlerinin tenis performanslarına etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Hewitt, JE (1966). Hewitt'in Tenis Başarı Testi. Araştırma Dergisi. Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi ve Rekreasyon Derneği, 37 (2), 231–240. https://doi.org/10.1080/10671188.1966.10613366

WEB 1. https://www.ttf.org.tr/assets/files/AOS_Testı_Uygulama_Proseduru.pdf

Karacabey, K. (2013). Sport performance and agility tests Sporda performans ve çeviklik testleri. Journal of Human Sciences, 10(1), 1693-1704.

Karagöz, Ş., Erdoğmuş, M., Celepaksoy, F., Bozlak, K., & Alkan, F. (2015). Minik Tenisçilerde Bazi Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelerin Yer Vuruş Performansina Etkisinin Incelenmesi. Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(9), 19-25.

Kilit, B., & Arslan, E. (2016). Tenis eğitiminde kort ve duvar çalışmalarının karşılaştırılması. Erzincan University Journal of Education Faculty/Erzincan Üniversitesi Egitim Fakültesi Dergisi, 18(2).

Korkmaz, Y., Alp, H., & Çamlıyer, H. (2022). Gözler kapatılarak yapılan psikomotor beceri öğretiminin niteliksel öğrenmeye etkileri. Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 7(1), 211-224.

Köktaş, E. (2013). Beden kütle indeksleri spor yapmaya uygun çocukların tenis branşına göre yetenek düzeylerinin araştırılması. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Mier, C. M., & Gibson, A. L. (2004). Evaluation of a treadmill test for predicting the aerobic capacity of firefighters. Occupational Medicine, 54(6), 373-378.

Ölçücü, B. (2007). 10-14 yaş çocuklarda tenis becerisinin gelişimine etki eden faktörlerin değerlendirilmesi. (Yüksek lisans tezi). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Özcan, S. (2023). Açık ve kapalı kortlarda oynanan tenis müsabakalarında elit düzey oyuncuların performans parametrelerinin incelenmesi. (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Özdinç M., Alp M. (2020). Korfbolcularda Teknik ve Kombine Antrenman. 17 Meldrum Street, Beau Bassin 71504, Mauritus, Lap Lambert Academic Publishing. ISBN: 978-620-2-51117-3.

Pamuk, Ö., & Özkaya, Y. G. (2017). 15-17 Yaş Erkek Basketbolculara Uygulanan Dirençli Pliometrik Antrenmanların Sprint ve Çeviklik Performansına Etkisi. Sportif Performans Araştırmaları Dergisi, 1(1), 1-13.

Stoebe, H. (1976). Relationship of grip strength and tennis ability.

Suna, G., İzci, C., & Sayı, A. (2021). Egzersiz ve Sporda Performans Testleri. Editör Arıkan, Gökhan – Çimen, Erkan. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi.* 1.Basım. Efe Akademi Yayınevi. ss:195-210.

Yapici, A., Akyüz, Ö., & Doruk, M. (2018). The Relationship between Biomotoric Properties and Hewitt Test Performance in 13-15 Years Old Tennis Players. Journal of Education and Training Studies, 6, 13-18.

Yılmaz, E., & Çetintürk, S. (2024). The Effect of Plyometric Training on Biomotoric Characteristics of 10-13 Age Taekwondo Athletes. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 7(3), 425-445.

Zupan, M. F., Arata, A. W., Dawson, L. H., Wile, A. L., Payn, T. L., & Hannon, M. E. (2009). Wingate anaerobic test peak power and anaerobic capacity classifications for men and women intercollegiate athletes. The Journal of Strength & Conditioning Research, 23(9), 2598-2604.



TENİS SPORUNDA ANTRENÖRÜN ROLÜ, ÖNEMİ VE ANTRENÖR-SPORCU İLİŞKİSİ

Gül Bahar Bayıroğlu [3] ***& Abdullah Arısoy*** [4] ***& Osman Pepe***[5]

[3] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-4297-4562
[4]Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0002-2193-7519
[5] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE, ORCID: 0000-0001-8787-2538

GİRİŞ

Günümüzde sporun önemi geniş bir kitle tarafından kabul edilmekte olup, spor toplumun çeşitli yönlerini ve bireylerin yaşamlarını etkilemekte, bu noktada da yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmektedir. Spor performansının artırılması ve başarı elde edilmesinde, sporcuların performanslarını optimize etme amacı güden antrenörler, spor organizasyonlarında yer alan önemli aktörlerdir (Unutmaz ve Gencer, 2017). Antrenörlük, terapi gibi, genellikle nispeten uzun vadeli yakın bir ilişkidir ve terapinin de sahip olduğu sevinçlerin, nefretlerin, aydınlanmaların, başarıların ve başarısızlıklar gibi fırsatların çoğuna sahiptir. İlişkinin duygusal boyutlarına dair içgörü kazanmak, farklılıkların açıklığa kavuşturulmasına ve çözülmesine, karşılıklı anlayışın geliştirilmesine ve değişim koşullarının iyileştirilmesine yardımcı olabilir (Huguet & Antonini Philippe, 2011). Bu bağlamda, antrenörlerin empati becerileri ve anlayışlarını geliştirmesi ve uygulaması sporcuların psikolojik dayanıklılığını artırarak onların sportif performanslarını optimize etmesine yardımcı olabilir ayrıca antrenör-sporcu ilişkisinin iyi bir şekilde kurulması ve sağlanması sporcuların motivasyonlarının ve bağlılıklarının pekiştirebilmesini sağlamaktadır.

Antrenörlerin temel sorumluluğu, sporcularının optimum performans seviyelerine ulaşmalarını sağlamaktadır. Bu nedenle antrenörlerin sporcuları motive etmesi ve öğrenme için doğru koşulları oluşturması gerekmektedir (Koç, 2023). Etkili antrenörlerin birçok becerisi bulunmaktadır. Örneğin, iyi iletişim becerileri ve sporcularıyla ilgili öğrenme süreçleri ve öğretim yöntemleri, eğitim ilkeleri ve değerlendirme prosedürleri hakkında çalışma bilgisine sahip olmaları gerekmektedir. Benzer şekilde;

1. İletişim becerisi yüksek olmalıdır,

2. Devamlı gelişim ve öğrenme anlayışına sahip olmalıdır,

3. Genç yetenekleri tespit edebilme yeteneğine sahip olmalıdır,

4. Sporcu sağlığına önem ve öncelik vermeli aynı zamanda sakatlık durumlarını etkili bir şekilde analiz edebilmelidir,

5. Sporculara yönelik özel ve bireysel antrenman programları geliştirebilmelidir,

6. Performans ölçme ve değerlendirmesi yapabilmelidir,

7. Sporcu beslenmesine yönelik bilgi sahibi olmalıdır,

8. Antrenman ve egzersiz yöntemleri hakkında kapsamlı bilgiye sahip olmalıdır,

9. Mesleki etik ve ahlak anlayışına sahip olmalı ve bağlı kalmalıdır,

10. Kendi yaşam tarzıyla sporculara örnek olabilmelidir,

11. Gerektiğinde iyi bir psikolojik destek verebilmelidir,

12. Sosyal etkileşim ve iletişim becerileri gelişmiş olmalıdır,

13. Otoritesini ayarlayabilmelidir,

14. Sporcularına açık ve net olmalıdır,

15. Sporcusunu derinlemesine anlayabilmelidir (İngiltere Antrenör Stratejisi Birliği, 2002).

Bu beceriler, bir antrenörün öğretmen, organizatör, rakip, öğrenci, arkadaş ve akıl hocası olmak üzere tanımlanmış rollerini yerine getirmesini sağlamaktadır (Short & Short, 2005). Antrenörler, müsabaka araları sırasındaki antrenörlük rutinleri, oyun öncesi bilgi sağlama, takım müsabakaları sırasındaki taktiksel ayarlama ve duygusal ikna gibi çeşitli strateji ve davranışlarla oyuncunun performansı, davranışı ve sosyopsikolojik gelişimi üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Antrenörlük yalnızca bu durumlarla ilgili değil aynı zamanda sporcuların, yaralanma önleme, performans optimizasyonu, ruh sağlığı ve refahı, ebeveynlerin olumlu gençlik gelişimindeki rolü ve zihinsel beceri eğitimi dahil olmak üzere tenisin çeşitli unsurları üzerinde gelişimlerin ve iyileştirmelerin sağlanmasıdır (Zhu vd., 2024). Antrenör-sporcu ilişkisi, yaş ve cinsiyet gibi demografik değişkenlere göre farklılık göstersede antrenörün sporcu üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. Antrenör, sporcuların beslenme ve uyku alışkanlıklarına bile müdahale edebilme kapasitesine sahiptir. Bu bağlamda, antrenörler diyetisyen, danışman ve sağlık uzmanı gibi roller üstlenebilmektedir (Stirling & Kerr, 2009). Bu durum, antrenörlerin sadece teknik bilgi sunmakla kalmayıp, sporcuların genel yaşam tarzlarını da etkileyebileceklerini göstermektedir. Bu bağlamda, antrenörlerin rolü çok boyutludur. Antrenörler yalnızca sporcuların fiziksel performanslarının geliştirilmesinde etkili rol oynamamakta aynı zamanda da sporcuların zihinsel duygusal değişim ve gelişimlerine de katkı sağlamaktadır. Bu katkı, sporcuların genel yaşam kalitelerini iyileştirirken, sportif performans açısından büyük öneme sahip olan duygusal zekâ ve zihinsel dayanıklılığı da geliştirmektedir. Aynı zamanda antrenörlerin ebeveynlerle iş birliği ile sporcuların genel yaşam kalitesini artıracak destek sistemlerini güçlendirmek onların başarı yolculuklarında kritik bir rol oynamaktadır.

Literatürde yer alan sporcu gelişimi üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde; antrenörün sporcular üzerindeki önemli rolü vurgulamaktadır.

Antrenörler, diğer mentorlar, aile üyeleri ve okullarla birlikte sporcuların gelişimini destekleyen önemli bir destek yapısını oluşturmaktadır. Aynı zamanda yapılan çalışmalarda antrenörün yüksek performansa sahip olmasının yüksek performanslı sporcuların oluşumu için bir ön koşul olduğu vurgulanmıştır. Çalışmalar ayrıca antrenörlerin yalnızca spora özgü teknik ve taktik becerilere ilişkin bilgi ve uzmanlıkları açısından değil, aynı zamanda zihinsel beceriler, özdenetim, problem çözme, sorumluluk gibi psikolojik yeteneklerin öğrenilmesinde destek olarak da önemli bir rol oynadığını göstermiştir (Finn & McKenna, 2010; Mallet vd., 2013; Gerdin vd., 2020). Antrenman esnasında ve olumsuz durumlarda rekabet ederken işlevsel bir ruh hali profili sürdürmek, başarıyı destekleyici bir unsur olarak görülmektedir. Bu nedenle, sporculara performanslarını tehdit edebilecek ruh halleriyle başa çıkma stratejilerini öğretmek, uygulamalı spor psikologlarının önemli bir rolü olarak değerlendirilmektedir (Terry, 1995). Bunun yanı sıra, antrenörlerin de bu süreçte kritik bir görev üstlendiği göz önünde bulundurulmalıdır. Antrenörler, sporcuların ruh hallerini yönetme yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olacak yöntemleri sunarak, onların performans potansiyelini artırabilmektedir. Sonuç olarak, antrenörlerin multidisipliner bir rol üstlenmeleri, sporcuların bütünsel gelişimine katkıda bulunmaktadır.

Antrenör ve Performans: Etkileyen Faktörler

Tablo 1. Performansı Etkileyen Faktörler

İÇSEL FAKTÖRLER		DIŞSAL FAKTÖRLER	
Genetik	Psikolojik Denge	Sıcaklık	Ekonomik Bileşenler
Cinsiyet	Yaş	İklim	Doping
Otonom Sinir Sistemi	Alerji	Malzeme	Yaşanmış Sakatlıklar
Enerji Kullanım Mekanizmaları	Salgı Bezlerinin Fonksiyonları	Seyirci	Antrenör
Anatomik Yapı	İç Organların Durumu	Sosyal Çevre	Antrenman Teknikleri
Metabolizma	Zekâ	Aile	Antrenman Niteliği
Kardiyovasküler Yapı	Lokomotor Sistem	Arkadaşlık	Antrenman Niceliği

(Bayraktar ve Kurtoğlu, 2004).

Antrenör, sporcuların performanslarını etkileyen birçok içsel ve dışsal faktör üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu etki, antrenörün bilgi, deneyim ve iletişim becerileri ile şekillenmektedir.

İçsel Faktörler

1. Psikolojik Denge: Antrenör, sporcuların psikolojik durumlarını korumalarına ve geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Sporcuların stres, kaygı, zihinsel dayanıklılık ve motivasyon seviyeleri, antrenör ve sporcu arasındaki doğru iletişim ve psikolojik destek ile optimize edilebilmektedir.
2. Otonom Sinir Sistemi: Antrenör, sporcuların performanslarını optimize etmek için antrenman programlarını ve tekniklerini buna göre uyarlamaları gerekmektedir. Örneğin, aşırı antrenmanın otonom sinir sistemi üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmek ya da önlemek adına dinlenme dönemlerini planlamak antrenörler için kritik bir öneme sahiptir.
3. Enerji Kullanım Mekanizmaları: Antrenör, sporcuların enerji kullanımını optimize etmek adına her sporcuya özel beslenme ve antrenman stratejileri geliştirmelidir. Bu stratejiler, sporcuların dayanıklılık ve performansını artıracak şekilde doğru enerji kaynaklarını kullanmalarına yardımcı olmaktadır.
4. Kardiyovasküler Yapı: Antrenör, sporcuların kardiyovasküler sistemlerini geliştirmek için uygun antrenman yöntem ve tekniklerini uygulamalıdır. Aerobik ve anaerobik kapasitelerini artırmak için bireysel ihtiyaçlara yönelik planlamalar yapılmalıdır.

Dışsal Faktörler

1. Sosyal Çevre: Antrenör, sporcuların sosyal çevreleriyle etkileşimlerini yöneterek takım içi dayanışma ve destek duygusunu güçlendirmelidir. Bu, sporcuların motivasyonunu artırır ve genel performanslarını olumlu yönde etkiler.
2. Antrenman Teknikleri: Antrenör, en son bilimsel verilere dayalı antrenman teknikleri ve stratejileri kullanarak sporcuların beceri ve yeteneklerini geliştirebilir. Bu bağlamda, antrenmanın niteliği ve niceliği, sporcuların performansını doğrudan etkilemektedir.

3. Antrenörün Rolü: Antrenör, yalnızca teknik bilgi sunmakla kalmayıp, aynı zamanda sporcuların psikolojik gelişimlerine katkı sağlamaktadır. İyi bir antrenör, sporcuların potansiyellerini ortaya çıkarmalarına ve optimum performanslarını gösterebilmeleri adına yardımcı olmak için onların bireysel özelliklerini dikkate almalıdır.

Sonuç olarak, antrenörün sporcu üzerindeki etkisi, içsel ve dışsal faktörlerin etkileşimi ile şekillenmektedir. Bu bağlamda, antrenörün bilgi ve becerileri, sporcuların fiziksel ve psikolojik gelişimlerini destekleyerek, genel performanslarını artırmada kritik bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, etkili bir antrenör hem içsel hem de dışsal faktörleri dikkate alarak kapsamlı bir yaklaşım benimsemelidir.

Teknik becerilerin öğretilmesi

Tenis sporunda, diğer birçok spor branşında olduğu gibi, beceri kavramı son derece kritik bir öneme sahiptir. Beceri, minimum eforla maksimum verim elde etmeyi sağlayan bir uzmanlık olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda, beceri; hareketlerin hedeflenen kuvvetle, belirlenen zaman diliminde, birbirleriyle uyumlu, doğru, hızlı ve otomatik bir şekilde gerçekleştirilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Karavelioğlu, 2012; Çimen, 2023). Diğer bir tanıma göre beceri, belirli bir zaman dilimi içinde, amaca uygun ve doğru bir şekilde gerçekleştirilen hareket olarak açıklanmaktadır (Dağlı, 2024). Antrenman biliminde sıklıkla ifade edilen tanıma göre ise, performansın mümkün olan en az çabayla ve en yüksek düzeyde ortaya konması şeklinde tanımlanabilir.

Her spor branşında bulunan özgün yapıda, basitten karmaşığa doğru bir beceri gelişim süreci bulunmaktadır. Bu becerilerin öğrenilmesi, geliştirilmesi ve yeniden üretilmesi, uzun bir süre ve çaba gerektiren bir süreçtir. Üst düzey beceri yeteneğine sahip sporcuların profesyonel bir altyapıya sahip olduğu gözlemlenmektedir. Bu bağlamda, özel teknik analizler, video destekleri, profesyonel sporcu destek sistemleri ve çeşitli antrenör görüşleri gibi pek çok geliştirme unsuru bir araya getirilmektedir. Beceri öğrenimi, genellikle erken yaşlardan itibaren başlamakta ve devam etmektedir. Bir sporcunun seviyesinin, bilişsel kapasitesinin ve fiziksel özelliklerinin göz önünde bulundurulması, yeni becerilerin kazandırılması açısından kritik öneme sahiptir. Sporcunun bir tekniği beceri düzeyine dönüştürebilmesi için, bu tekniği maç ortamında akıcı ve doğru bir şekilde uygulaması gerekmektedir. Beceri öğrenimini etkileyen faktörler arasında sporcunun antrenmanlardaki hazır bulunurluk düzeyi, antrenman geçmişi ve durumu, algılama yeteneği, dikkat ve motivasyon düzeyi ile çevresel faktörler yer almaktadır. Bu unsurlar, sporcu gelişiminde belirleyici rol oynamaktadır (Gullikson,

2003). Bu kapsamda, beceri öğreniminin sporcular için karmaşık bir süreç olduğu ve bireysel farklılıkların dikkate alınmasının önem taşıdığı anlaşılmaktadır. Sporcuların performanslarını optimize edebilmeleri için, antrenman programlarının bireysel farklılıklara göre kişiselleştirilmesi ve gerekli destek (psikolojik, psikososyal, beslenme vb.) sistemlerinin sağlanması kritik bir rol oynamaktadır. Ayrıca, spor psikolojisi ve motivasyon teorilerinin entegrasyonu, sporcuların ruh hali ve performans ilişkisini daha iyi anlayabilmek ve geliştirebilmek adına büyük bir potansiyele sahiptir. Sonuç olarak, çok yönlü bir yaklaşım, sporcuların beceri gelişiminde ve performans artışında önemli katkılar sağlayacaktır. Aynı zamanda sporcular, yeni bir tekniği, taktiği veya beceriyi öğrenme sürecinin ilk aşamasında derinlemesine bilgiye ihtiyaç duymaktadırlar. Bu öğrenme süreci aşamasında, bilgilerin etkin bir şekilde zihne kodlanması ve gerektiğinde bellekten hızlıca geri çağrılması kritik bir öneme sahiptir. Antrenörlerin, sporcularına bilgiyi sunarken, bu bilginin hangi durumlarda ve hangi aşamalarda kullanılacağına dair net bir anlayış kazandırmaları gerekmektedir (Tirfilli, 2021).

Tenis üzerine gerçekleştirilen bilimsel araştırmalar, sporcuların performanslarının artış göstermesine önemli katkılarda bulunmuştur. Oyuncuların gelişimini izlemek amacıyla antrenman süreçleri sürekli olarak analiz edilmekte ve bu analizler doğrultusunda antrenman programları oluşturulmaktadır. Bu süreçte, sporcuların mental, kondisyonel, çabukluk, güç, teknik ve taktik gibi alanlardaki eksiklikleri belirlenmektedir. Tenis sporunda performansın en üst seviyeye çıkarılması kadar, bu seviyenin korunması da büyük bir önem taşımaktadır. Bu tür kondisyon çalışmaları, kuvvet, sürat, dayanıklılık, koordinasyon, esneklik ve tenise özgü özel becerilerin geliştirilmesini gerektirmektedir (Acar, 1995; Kandaz, 2000) Tenis sporunda bir sporcunun üst düzey performansa ulaşabilmesi için öncelikle teknik ve taktik anlayışın ön planda tutulması benzer şekilde de psikolojik ve fizyolojik faktörlerle sporcuların yapısal unsurları (bedensel ve kondisyonel performans) göz önünde bulundurulmalıdır. Tenis sporunda antrenman periyotlanması ve yapılan antrenman yöntemleri sürekli olarak değişmekte ve gelişmektedir. Dolayısıyla, antrenörler sporcuları üzerinde uyguladıkları antrenman uygulamalarında devamlı olarak değişiklik ve iyileştirme yapmalıdır. Herhangi bir spor dalında sporcunun gelişimi, uzun vadeli bir çalışma süreci gerektirir (Unıerzyskı, 2003; Tarhan, 2004). Sonuç olarak, tenis sporunda üst düzey performansın elde edilmesi, çok disiplinli bir yaklaşım barındırmaktadır. Teknik becerilerin öğretilmesi, sporcuların hem oyun içindeki etkinliklerini artırmakta hem de stratejik düşünme yeteneklerini geliştirmektedir. Bu becerilerin yanı sıra, psikolojik dayanıklılık ve fizyolojik kapasitenin entegrasyonu, sporcuların toplam

performansını artırmak için kritik öneme sahiptir. Antrenörlerin, teknik becerilerin sistematik bir şekilde kazandırılmasına yönelik eğitim yöntemlerini sürekli olarak güncellemeleri, sporcuların potansiyellerini en üst düzeye çıkarmak adına elzemdir. Bu süreç, sporcunun bireysel ihtiyaçlarını dikkate alarak uzun vadeli bir gelişim planı oluşturmayı gerektirir. Dolayısıyla, tenis antrenmanları, sadece fiziksel hazırlık değil, aynı zamanda teknik becerilerin etkin bir şekilde öğretilmesini ve psikolojik destek ile stratejik düşünme becerilerini de kapsamalıdır.

Sporcuların performanslarını artırmaya yönelik antrenman uygulamaları kadar, mevcut performanslarının sürdürülebilirliğine yönelik çalışmalar da kritik bir öneme sahiptir. Özellikle tenis gibi sürekli müsabakalara sahne olan spor dallarında, oyuncuların maç performanslarını etkileyen fizyolojik değişimlerin izlenmesi ve bu değişkenlerin olumsuz etkilerinin en aza indirilmesine yönelik antrenman stratejilerinin uygulanması, antrenörlerin izlemesi gereken önemli noktalardan biridir. Antrenörlerin müsabakalar sonrasında, kaslardaki güç yapılanmasının değerlendirilmesi, mekanik ve fizyolojik değişikliklerin analizi, sinir sistemi aktivasyonunun izlenmesi ve bu sistemlerin stabil, dinlenik bir seviyeye ulaşmasının sağlanması bir diğer önemli durumdur (Keskin vd., 2016). Bu bağlamda, tenis sporcularında teknik becerilerin öğretilmesi, performansın sürdürülebilirliğini sağlamak adına kritik bir öneme sahiptir. Antrenman uygulamaları, yalnızca fiziksel yetenekleri geliştirmekle kalmamalı, aynı zamanda sporcuların maçlardaki performansını etkileyen fizyolojik değişimleri de dikkate almalıdır. Antrenörlerin, oyuncuların kas gücü, mekanik ve fizyolojik değişimlerini sürekli izleyerek, bu unsurların performans üzerindeki etkilerini anlamaları gerekmektedir. Bu bağlamda, teknik becerilerin yanı sıra, sporcuların fizyolojik durumlarını optimize etmek için stratejik antrenman programları oluşturulmalıdır. Böylece, tenis sporcuları hem teknik anlamda gelişim gösterecek hem de müsabakalardaki sürdürülebilir performanslarını artıracaklardır.

İdeal Çalıştırılabilirlik

- Antrenörler, çocukların gelişim aşamalarını bilmesi ve anlaması antrenman planlanmasında büyük önem taşımaktadır.
- Antrenörler, sporcuların belirli gelişim safhalarına uygun öğretim yöntemlerini uygulaması önemli bir kriterdir.

Bu aşamalar, "ideal çalıştırılabilirlik" olarak adlandırılmaktadır. Dolayısıyla, çocukluk döneminde fizyolojik olmayan antrenman uygulamalarının yapılması, altyapı becerilerinin ihmal edilmesi ve genç yaşlardan itibaren başarı baskısının kurulması; uzun dönemli hazırlık olmaksızın rekabetçi ortamlarda yer edinme çabaları sporcular için ciddi sorunlar oluşturabilmektedir.

Antrenör- Sporcu İlişkisi

Bir sporcunun başarılı olabilmesinin en temel aşamalarından olan motivasyon ve performans tek başına sporcunun sağlayabileceği bir olgu olmamakla birlikte bir sporcunun ilerleyebilmesi, ilgilendiği spor dalına yönelik olumlu tutum geliştirmesi için antrenör ile sporcu arasındaki etkili ilişkinin oldukça önemli olduğunu belirtilmiştir (Cihan ve Somoğlu 2022). Antrenör, sporcuları ile devamlı birlikte olan ve sporcularını en iyi tanıyan, bunun yanında ihtiyaçlarını en doğru biçimde karşılayan kişilerdir. Sporcular, yalnızca kendisini iyi çalıştırmakta olan bir antrenörü değil, bunun yanında antrenörlerinin iyi bir kişiliğe sahip olmaları beklentisindedirler. Bu manada devamlı iletişimde olduğu antrenörünün yalnızca spor performansında değil tüm kişisel problemlerinde de yanlarında bulunmasını istemektedirler (Yücel, 2010). Antrenör-sporcu ilişkisi, ilişkinin karşılıklı doğası açısından benzersiz bir yapıdır. Sporcuların hem tutum ve davranışları hem de motivasyonları antrenörlerin davranışlarını etkilerken, antrenörlük davranış ve tutumları da sporcuyu çeşitli yönlerden etkiler. Örneğin, antrenörlerin sporcular üzerinde özerkliği, destekleyici davranışları, sporcuların psikolojik ihtiyaçları üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir ve karşılığında bu da sporcuların içsel ve dışsal motivasyonunu besler (Mageau ve Vallerand, 2003). Antrenörler sporcularına hak ettikleri hizmeti vermeyi amaçlarken, sporcuyu sadece bir oyuncu olarak değil, bir kişi olarak da geliştirmeye dikkat etmelidir. Açıkçası, sporda sporcu-antrenör ilişkisi ihmal edilemeyecek kadar önemlidir ve önemi sporun sınırlarının ötesine geçebilir (Jowett & Cockerill, 2003).

Sporcu-antrenör ilişkisi, sporcuların tüm gelişim safhalarında (fiziksel, psikolojik, sosyal vb.) kritik bir rol oynamaktadır. Antrenörler, sporculara yalnızca teknik bilgi sunmakla kalmayıp, onların kişisel sorunlarına duyarlı olmaları ve destekleyici bir yaklaşım sergilemeleri, sporcuların motivasyonunu ve performansını olumlu yönde etkilemektedir. Bu bağlamda, antrenörlerin sporcularıyla kurdukları güven ilişkileri, sporcuların hem bireysel hem de takım olarak daha yüksek başarılar elde etmelerini sağlamaktadır. Bu nedenle, antrenörlerin bu ilişkilerin önemini kavrayarak, sporcuları kişilik olarak da geliştirmek için çaba göstermeleri gerekmektedir. Bu noktada, antrenörler için ipuçları, etkili bir ilişki kurma ve sürdürme adına önemli bir rehberlik sağlayabilmektedir.

Antrenörler için İpuçları

- Antrenörler, yaşa özel gerekliliklere, antrenman yoğunluğuna, kullanılan yöntemlere ve belirlenen hedeflere saygı göstermelidir; ayrıca biyolojik gelişim aşamalarını dikkate almalıdır.

- Antrenörler, sporcuların yaşa özel gereksinimlerine, antrenman yoğunluğuna ve kullanılan antrenman yöntemlerine dikkat etmelidir aynı zamanda da biyolojik gelişim aşamaları da göz ardı edilmemelidir.
- Yüksek yoğunluklu antrenmanlarda, çocukların fosfat depoları hızla tükenebilmektedir, bu nedenle 13 yaşına kadar olan çocukların, yüksek yüklemeli ve yüksek yoğunluklu çalışmalardan kaçınmaları önerilmektedir. Toparlanma süresi olmaksızın 20 veya daha fazla tekrardan kaçınılmalıdır (örneğin, Ilopman drills çalışmaları),
- 8-13/15 yaş aralığında anaerobik güç antrenmanlarından sakınılmalıdır,
- Antrenmanların mutlaka eğlenceli olması, oyun ve yarışma formlarının ağırlık kazanması önemlidir; ancak her bir dakikanın en yüksek kalitede olması gerekmektedir.
- Toparlanma süreleri, antrenman programına mutlaka dahil edilmelidir.

Sonuç olarak, tenis sporunda antrenör ve sporcu arasındaki ilişki, performansın geliştirilmesi ve sürdürülebilir olmasında çok önemli bir faktördür. Antrenörler, sporcuların fiziksel, psikolojik ve teknik gelişimlerini yönlendiren, motivasyon sağlayan ve bireysel ihtiyaçlarına göre antrenman programları oluşturan önemli spor elemanlarındandır. Antrenörlerin empati ve iletişim becerileri, sporcuların motivasyonunu artırarak psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmektedir. Bu da sporcuların müsabakalardaki performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. Teknik becerilerin öğretilmesi, sadece fiziksel yeteneklerin gelişimiyle sınırlı kalmamakta, aynı zamanda stratejik düşünme ve problem çözme becerilerini de içermektedir. Antrenörlerin, sporculara bu becerileri kazandırma sürecinde uyguladıkları yöntemler ve sundukları destek, sporcuların oyun içindeki etkinliklerini artırmakta ve genel yaşam kalitelerini yükseltmektedir. Antrenörler, fiziksel hazırlığın yanı sıra ruhsal ve sosyal gelişimi de gözeterek çok boyutlu bir yaklaşım sergilemelidir. Bu şekilde, tenis sporunda en üst düzey performansın elde edilmesi ve sürdürülmesi için gereken temellerin sağlanması gerçekleştirilmektedir. Dolayısıyla, antrenör-sporcu ilişkisi, teknik becerilerin aktarımında ve sporcuların genel gelişiminde hayati bir rol oynamakta, başarılı bir spor kariyerinin temel taşlarını oluşturmaktadır.

KAYNAKLAR

Acar, M., Varol, S. R., & Taşkıran, Y. (1995). Üniversiteli tenisçilerin eklem hareketliliği ve esnekliklerinin diğer sporcularla karşılaştırılması. *Ege Üniversitesi Performans Dergisi*, *1*, 11-17.

Bayraktar, B., & Kurtoğlu, M. (2004). Sporda performans ve performans artırma yöntemleri. *Doping ve futbolda performans artırma yöntemleri, İstanbul*, 269-296.

Cihan, H., & Somoğlu, M. B. (2022). Sportif Yaşam Doyumu Ölçeği: Türk Kültürüne Adaptasyon Çalışması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(Özel Sayı 1), 531-547.

Çimen, M. (2023). Motor gelişim. (Ed. Kızılkaya Namlı, A.) Eğitimin Kavramsal Temelleri-8: Eğitim Psikolojisi içinde (s. 153-172). Efe Akademi Yayınları, İstanbul.

Dağlı, S. (2024). Effects of life kinetic exercises on skill learning in athletes. *International Journal of Sports Technology and Science*, *2*(1), 46-53.

Finn, J., & McKenna, J. (2010). Coping with academy-to-first-team transitions in elite English male team sports: The coaches' perspective. International Journal of Sports Science & Coaching, 5(2), 257-279.

Gerdin, G., Fahlström, P. G., Glemne, M., & Linnér, S. (2020). Swedish tennis coaches' everyday practices for creating athlete development environments. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(12), 4580.

Gullikson, T. (2003). Teniste fiziksel uygunluk testleri. *Çev. Yavuz Yarsuvat B.), Spor Araştırmaları Dergisi*, *7*(1), 135-156.

Huguet, S., & Antonini Philippe, R. (2011). A case study of the emotional aspects of the coach-athlete relationship in tennis. International Journal of Sport Psychology, 42(1), 24.

İngiltere Antrenör Stratejisi Birliği. (2002). Sport Coach, Coaching. 04.10.2024 tarihinde erişildi.

Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the althlete–coach relationship. *Psychology of sport and exercise*, *4*(4), 313-331.

Kandaz, N. (2000). 2000 Wimbledon Tenis Turnuvası Erkekler Yarı Final ve Final Maçlarında Atılan Servislerin İstatistikî Analizi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Karavelioğlu, M.B. (2012). İşbirliğine Dayalı Öğretim Yöntemi ile Komut Yönteminin Futbola Özgü Beceri Öğrenimine Etkisinin Araştırılması. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.

Keskin, B., Ateş, O., & Kiper, K. (2016). Tenis performans sporcularına uygulanan özel antrenman programının ITN derecelerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *6*(3), 79-93.

Koç, Ö. (2023). Halk Oyunları Eğitiminde Etkili Konuşma ve Diksiyonun Önemi, Spor Bilimlerinde Multidisipliner Araştırmalar 2023 1, 313-322

Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: A motivational model. *Journal of sports science*, *21*(11), 883-904.

Mallet, C.J.; Rynne, S.B.; Dickens, S. Developing high performance coaching craft through work and study. In The Routledge Handbook of Sports Coaching; Potrac, P., Gilbert, W., Denison, J., Eds.; Routledge: New York, NY, USA, 2013; pp. 463–475.

Short, S. E., & Short, M. W. (2005). Essay: Role of the coach in the coach-athlete relationship. The Lancet, 366, S29-S30.

Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2009). Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport in Society*, *12*(2), 227-239.

Tarhan S, (2004). ’’Farklı Yaş Gruplarındaki Lisanslı Tenisçilerin Reaksiyon Zamanlarının İncelenmesi ‘’ Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Antrenörlük Eğitimi Yayımlanmamış Lisans Bitirme Tezi, Ankara.

Terry, P. (1995). The efficacy of mood state profiling with elite performers: A review and synthesis. *The Sport Psychologist*, *9*(3), 309-324.

Tirfilli, M. (2021). Tenis antrenörlerinin bir liderlik özelliği olan iletişim becerilerinin tenisçilerin motivasyonları üzerindeki etkisi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çanakkale.

Unıerzyskı P (2003). “Altyapı Çalışmalarında Modern Yaklaşımlar Konulu Uluslararası Antrenör Gelişim Semineri Notları”, Ankara.

Unutmaz, V. ve Gençer T. (2017). Antrenör yeterlilik ölçeği II'nin Türkçe uyarlama çalışması. Journal of Sport Sciences Researches, 2(2), 69-78.

Yücel, M. G. (2010). Antrenör-sporcu ilişkisini etkileyen faktörler (Güreş örneği). *Yüksek Lisans Tezi.. Gazi Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara*.

Zhu, Q., Bloom, G. A., Xu, C., Alexander-Urquhart, D., Guo, L., & Zhu, Y. (2024). Elite tennis player's perceptions of coaching effectiveness. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 17479541241266.



TENİSTE OYUN TEMELLİ ÖĞRETİM YAKLAŞIMI VE YARATICI OYUN ÖRNEKLERİ

Pero Duygu Dumangöz [1]

[1] Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Aydın/TÜRKİYE ORCİD: 0000-0002-2827-5538

GİRİŞ

Günümüzde oyun temelli öğrenme de dâhil olmak üzere birçok eğitim alanında bazı pedagojik yaklaşımlar ortaya çıkmıştır.

Özellikle son yıllarda tenis öğretim yöntemlerinde, geleneksel olarak adlandırılan öğretim yaklaşımının sorgulandığı ve aşıldığı olağanüstü gelişmeler ortaya çıkmıştır. Oyuna dayalı en modern yöntem, tenis öğretimi dünyasında büyük popülerlik kazanmıştır.

Etoloji, psikoloji ve diğer davranış bilimlerinde oyun derken, yetişkinler, çocuklar veya hayvanlar tarafından rekreasyon amacıyla gerçekleştirilen (çoğunlukla eğlenceli) gönüllü ve içsel motivasyona sahip bir eğlence faaliyetini kastediyoruz.

Bir araştırma kapsamında 28.000 çocuğa (kız ve erkek) neden spor yaptıkları sorulmuş ve çocukların büyük çoğunluğunun verdiği cevap "eğlence" olmuştur. Bunu sırasıyla izleyen cevaplar ise "iyi olduğum bir şey yapmak" ve "becerilerimi geliştirmek" olmuştur. "Kazanmak için" cevabı sıralamada ilk 10' a dahi girememiştir. Başarılı bir performans oyuncusu olmak için gerekli teknik becerileri geliştirmenin yanı sıra içsel bir bağlılığın olması gerekmektedir (United States Tennis Association 2004, akt. Löklüoğlu, 2024). Bahsettiğimiz bu içsel bağlılığı geliştirmenin yollarından biri, çocuklar için önemli bir yere sahip olan oyunu, spor eğitimlerine entegre etmektir.

Aslında oyun, fiziksel ve zihinsel uyarım yoluyla anlama süreçlerini harekete geçirerek disipline ilişkin ve sosyo-duygusal bilgilerin edinilmesine yardımcı olur (Volterrani, 2021).

Tenis de bir oyundur ve insanların sadece vuruş yapmayı değil aynı zamanda nasıl oynanacağını da öğrenmeleri gerekir. Oyun oynamak sadece fiziksel motor becerileri değil aynı zamanda problem çözme ve karar verme gibi bilişsel becerileri de gerektirir. Oyuna dayalı yaklaşım, oyunculara tenisin gerçek doğasıyla uyum içinde olmayı öğretir. Dolayısıyla tenis, oyuncunun hem motor hem de bilişsel yönlerini dengeleyen açık bir beceridir.

Yüksek performanslı tenis antrenörlerinin üst düzey oyuncularla çalışırken kullandıkları iki yaklaşım vardır. Bunlar; oyun temelli yaklaşım ve geleneksel yaklaşımdır (Saviaono, 1999).

Bu bölümde sadece oyun temelli yaklaşım üzerinde durulacaktır.

OYUN TEMELLİ ÖĞRENME YAKLAŞIMI

Oyun, insanoğlunun var olduğu günden bu yana, her türlü gelişimine önemli katkılar sağlayan ve insan hayatında aktif olarak yer alan bir kavramdır (Demiral ve ark., 2023). Belli bir alanda ve zamanda, bir düzen içerisinde, serbestçe konulan kurallara uyularak iradenin de ortaya koyulduğu, zorlama olmadan gerçekleşen her türlü faaliyete oyun denilmektedir (Afacan, 2019).

Oyun özellikle çocuklar için ciddi bir iştir. Bu anlamda dünyalarında önemli bir yere sahiptir. Hemen her çocuk oyuna isteklilikle katılım sağlar. Çocuklar oyun yoluyla bir taraftan eğlenirken diğer taraftan öğrenirler. Oyun içerisinde sahip oldukları beceri ve yetenekleri ortaya çıkar. Oyun içerisinde öğrendikleri sayesinde gerçek hayatta karşılarına çıkan sorunlara çözüm üretebilme, kendilerini daha iyi ifade edebilme ve etkili iletişim becerilerine sahip olma gibi yetileri gelişebilmektedir (Acar, 2024).

Spor bilimi, tenisin yüksek dozlarda hem "motor" beceriler (teknik olarak vücudunuzu kullanma) hem de "bilişsel" beceriler (taktik olarak zihninizi kullanma) gerektirdiğini doğrulamıştır. Bilişsel beceriler genellikle geleneksel öğretimde yeterince öğretilmez. Ancak her oyun bunları gerektirir. Örneğin satrançta taşlar hızlı veya düzgün bir şekilde hareket ettirilirse hiçbir fayda sağlanmaz; hangi taşın nereye, ne zaman hareket ettirilmesi başarı için kritik öneme sahiptir (Elderton, t.y.). Spor, bireyin güç potansiyelinde sağlıklı bir ilerleme kaydedilebilmesi için yapılan her türlü faaliyetin oyun ve yarışma hedefine dönüştürülmesidir (Yetim 216, akt. Siyahtaş ve ark., 2020).

Bu yaklaşım, teknik uygulama için vuruş alıştırmaları yapmak yerine, maç benzeri alıştırmalar ve gerçek oyun yoluyla pratik yaparak öğrenmeyi vurguluyor. Amacı, oyuncunun oyunun taktiksel, fiziksel ve psikolojik zorluklarını anlamasını kolaylaştırmaktır. Teknik öğretimini oyun durumlarına entegre etmek, oyunculara tekniğin daha etkili bir şekilde gerçekleştirilebileceği şekli deneyimleme fırsatı verir. Bu nedenle, oyuncular oynarken taktiksel niyetlere ve biyomekaniğe odaklanmalı ve tekniği, taktiği daha etkili bir şekilde gerçekleştirmenin bir yolu olarak görmelidir (Crespo ve ark., 2004).

Geleneksel "teknik odaklı" eğitim, spor biliminin bu açıklamalarını küçümsedi veya sıklıkla görmezden geldi. Geleneksel öğretimin amacı oyuncuları idealize edilmiş bir "model" anlayışına uydurmaktı. Bu vuruşun hücum, savunma, daha güçlü vuruş, daha fazla dönüş için sahanın farklı yerlerinden değiştirilmesi gerektiğinde veya rakibin gönderdiği top değiştiğinde (daha yüksek, daha geniş, daha kısa vb.) genellikle hayal kırıklığına neden oluyordu (Elderton, t.y.).

Oyun temelli öğrenme (dijital Oyun Temelli Öğrenme ile entegre edilmişse), belirli bir içeriği öğretmek veya belirli bir öğrenme sonucuna ulaşmak için oyunları kullanan bir öğretim stratejisidir. Oyun yoluyla oyuncu kendi bilgisini kazanır, pekiştirir veya zenginleştirir. Bilginin edinilmesini eğiten oyunun kendisidir. Oyuncu, oyun oynarken oyunun amacı olan bilgiyi öğrenir. Oyun temelli öğretim disipline ait içerik kullanır ve onu zorlu ve eğlenceli hale getirir. Anında öğrenmeyi teşvik etmek için oyunu kullanabilirsiniz (Volterrani, 2021).

Bu oyun odaklı ve hedef odaklı bir yaklaşımdır. Bu öğrenme yönteminde oyuncu, antrenman sırasında oynayarak ve/veya oyun durumları yoluyla öğrenir. Bu sistemle amaç mümkün olduğunca oyun bağlamında tekniği öğretmektir. Tekniğin belirli temelleri ve belirli bir kabul edilebilirlik aralığı oluşturulmalı ve bireysel fiziksel özellikler, oyun stilleri ve uzun vadeli hedefler dikkate alınmalıdır (Saviaono, 1999).

Aynı şekilde bu yaklaşımın, oyuncuların genel gelişimlerinde ve tenis sporuyla olan bağlarında önemli bir unsur olarak gördüğümüz eğlenceyi daha üst düzeyde teşvik ederek, onun için temel spor yapma alışkanlığını oluşturmasının da aynı derecede önemli olduğunu söyleyebiliriz (Gonzalez & Marin, 2006).

Oyun temelli yaklaşım, tekrarlamaya dayanan sıraya girme ve ayakta durma ile karakterize edilen daha geleneksel öğretim yöntemlerinden farklıdır. Spor öğretimine yönelik oyun temelli yaklaşım ile temel becerilerden daha teknik hareketlere ve stratejilere kadar sporun tüm yönleri, eğlenceli ancak öğretici oyunlar bağlamında öğretilir. Oyuncular, yaratıcı egzersizlerle becerilerini uygular.

Oyun Temelli Öğretim Yaklaşımın hedefleri ve faydaları şunlardır:

- Eğlence hissi yaratır.
- Çocukları hareket halinde tutar, böylece ayakta durmak yerine orta ila yoğun fiziksel egzersizlerle daha fazla zaman geçirirler.
- Antrenörün belirli becerileri izole etmesini ve bunlara odaklanmasını sağlar.
- Antrenörün, bireysel olarak çocukların güçlü yönlerini öğrenmesine ve zayıf yönlerini geliştirmesine olanak tanır.
- Antrenörün grubu daha iyi kontrol etmesini sağlar. Sonuç olarak disiplin, uygulamanın odak noktası değildir.
- Uygulama içerisinde yaratıcı oyun imkânı sağlar.

- Başlangıç seviyesinden yetişkin seviyesine kadar çok yönlülük sağlar. Bir oyuncunun yaşı veya beceri seviyesi ne olursa olsun, oyunlardan yine de faydalanabilir. Farklı beceri seviyeleri arasında çok az uyarlamaya ihtiyaç duyar.
- Olumlu bir öğrenme ortamını teşvik eder.
- Her beceri seviyesindeki ve kişilik tipindeki çocuğa hitap etmektedir (www.momsteam.com).

Oyun temelli öğretim "tenis oynamayı öğretmek" fikrine dayanmaktadır, çünkü öğrenmek isteyen oyuncular tenisin bir oyun olduğunu bilir ve öğrenmeye geldiklerinin tam olarak bu olduğunu düşünürler (Gonzalez & Marin, 2006).

Pankhurst'e (1999) göre tenis bir oyundur ve bu oyun, taktiklerle ne yapılacağını ve oyun alanının nasıl kullanılacağını anlamakla ilgilidir. Oyun temelli antrenmanda oyuncular başlangıçtan itibaren oyun durumlarına yerleştirilir. Sorunları çözmeleri öğretilir (örneğin hücum ve savunma). Antrenörler, oyuncuların düşünme becerilerini geliştirmek için farklı metodolojiler kullanır ve antrenmanlarında gerekli tekniği geliştirecek egzersizlere yer verir (akt. Gonzalez & Marin, 2006).

Oyuncular oyun oynarken tutarlı olabilmek için belirli görevleri yerine getirmeleri gerektiğini öğrenirler. Teknik beceriler daha sonra sahada karşılaşılan sorunlara çözüm olarak sunulur.

Daha sonra teknik beceriler, bu durumlarda karşılaşılan sorunlara çözüm olarak sunulur. Tenis oynamakla böylesine doğrudan bir bağlantı olduğundan antrenmanlarda öğrenilen tüm beceriler kolaylıkla maç oyununa aktarılır. Bu yaklaşım, oyuncuların aktif olmalarını ve öğrenme süreçlerine tam olarak katılmalarını teşvik eder. Çocuklarda durumlar, değiştirilmiş ekipmanlar kullanılarak onların boyutlarına ve beceri düzeylerine göre uyarlanır (Elderton, t.y.).

Günümüzde herhangi bir spor branşında uluslararası seviyede performans sergilemek ve başarılı olabilmek için çocukların erken yaşlarda spor eğitimi almaları gerektiği bilinmektedir. "Bilimsel yöntemlerle yapılacak yetenek seçimleri ile erken yaşlarda spora yönlendirilen çocuklara spor branşına ve amacına uygun, bilimsel olarak hazırlanmış antrenman programları uygulatılmalıdır" (Karagöz ve ark., 2015). Bunun yanı sıra, antrenman programlarının içerisine yerleştirilecek olan branşa özgü eğitsel oyunların, çocukların merak dürtülerini harekete geçirdiğini ve kendilerini ifade etmeleri için onlara fırsat sunan ortamların oyunlar vasıtasıyla ortaya çıktığını söylemek mümkündür. Öğretimde oyun temelli yaklaşım, bir taraftan çocukların öğrenme süreçlerinin daha keyifli ve etkileşimli

geçmesini sağlarken, diğer taraftan spor ve fiziksel eğitimde çocukların motor becerilerinin gelişmesine yardımcı olmaktadır (Köse ve ark., 2024).

Bu yaklaşım kapsamında antrenörün vuruşları gerçekleştirmenin temel anahtarlarını bilmesi ve oyuncunun bu vuruşları mümkün olan en kapsamlı şekilde yapmasını sağlaması çok önemlidir. Antrenör, yalnızca gerektiğinde ve mümkün olan en kısa süre boyunca, tek başına, tekniği bölmeli ve üzerinde çalışmalıdır. Tekniğin genel gelişim sürecinin bir parçası olarak öğrenilmesi gerekir. Bazen antrenörün, oyuncunun farkına varmadan tekniği ayarlaması gerektiği zamanlar da olacaktır (Saviaono, 1999).

Antrenör, oyun temelli öğretim yaklaşımını kullanarak dersler sırasında şunları yapmaya çalışmalıdır:

- Oyunları, oyuncuların tüm oyun durumlarını düzenli olarak uygulayacakları şekilde düzenleyin.
- Her oyun durumunda oyuncunun kullanabileceği bir dizi taktik olasılık vardır.
- Oyuncuların bu taktik olasılıkların farkında olması ve antrenörün antrenman sırasında bunları uygulamaya koyma fırsatına sahip olmasını sağlaması önemlidir.
- Taktikleri doğru bir şekilde kullanmak için oyuncunun gerekli teknik araçlara sahip olması gerekir.

Ayrıca, bu modelin temel ilkelerini (Gonzalez & Marin, 2006) şu şekilde sıralayabiliriz:

- Oyun stratejileri, öğrenilmiş bilişsel süreçler yoluyla kazanılmalıdır.
- Taktiklerin oyunda nasıl kullanılacağını öğrenmek için teknik becerilerle aynı anda geliştirilmelidir.
- Oyun stratejileri sorgulama ve problem çözme yoluyla öğretilmelidir.

Oyun temelli öğretim yaklaşımında oyuncular uygun taktiksel tepkileri seçerek maç koşullarına uyum sağlamayı öğrenmelidir. Bu nedenle, lob veya drop shot oynamak gibi beceriler, oyuncular tarafından oynamaya ihtiyaç duyduklarını hissettiklerinde öğrenilir. Beceri gelişimi oyuncu ve oyun bağlamında ele alınır.

Bu nedenle antrenörlerin dikkatli olması ve bu yaklaşımın her kategori, yaş ve beceri seviyesindeki oyuncular için kullanılabileceğini bilmesi gerekir. Bu yak-

laşım sadece yeni başlayanlar için bir öğretim yöntemi değildir, çünkü değiştirilmiş oyun durumları ve oyun temelli metodoloji ileri düzey oyunculara da fayda sağlar (Crespo, t.y.).

Özetle oyun temelli öğretim:

- oynayarak öğrenmeye neden olur;
- özellikle disiplin niteliğindeki bilgi ve becerilerin edinilmesine yardımcı olur;
- kısa bir süreye sahiptir (birkaç dakikadan bir saate kadar);
- basit bir yapıya sahiptir;
- tekil faaliyetlerle sınırlıdır;
- belirli konular kullanılarak herhangi bir disipline bağlanabilir;
- analog veya dijital olabilir;
- aynı zamanda klasik sınıf yapısına da entegre edilebilir;
- rekabetçi ve zorludur;
- 0 ile 99 yaş arası kullanılabilir;
- eğlencelidir (Volterrani, 2021).

Antrenörünüz sizi bir antrenman yerine gerçek bir oyun durumunda analiz edip değerlendiriyor mu? Bunu aşağıdaki soruları yanıtlayarak anlamanız mümkün:

1. Ders oyun oynarken sıklıkla karşılaştığınız bir durumla mı ilgili? (yalnızca teknik veya "vuruşlar" hakkında değil)
2. Aldığınız teknik eğitim, sahada karşılaştığınız sorunların çözümünde daha başarılı olmanıza yardımcı oluyor mu? (tek amacı "düzgün" görünmenize yardımcı olan teknik talimatlar oyununuza yardımcı olmayabilir).
3. Dersiniz bir oyun durumuyla mı başlıyor ve öğrendiğiniz tüm becerileri oyun deneyiminize entegre ediyor mu?
4. Dersiniz tam veya değiştirilmiş durumlarda tenis oynamayı içeriyor mu? (Tüm ders boyunca sepetle beslenen toplara vurmak için sıraya girmek yerine) (Elderton, t.y.).

Modern tenis antrenörlüğü literatürü, oyun temelli öğretim yaklaşımın teorik açıklamalarıyla doludur, ancak tenis eğitimine dâhil edilmesine ilişkin nispeten az sayıda uygulama ve tenise özgü örnek vardır (Crespo, 1999 akt. Crespo, 2004). Bu nedenle Crespo (2004), oyuncuların performansını iyileştirmek için kullanılabilecek oyun temelli yaklaşımın temel yapısını örneklendirmiştir (Tablo 1-2).

Tablo 1: Rakibi öne doğru hareket ettirme: Drop shot'ı geliştirme (Örnek)

Bakış Açısı Oyun temelli yaklaşım stratejisi
Ana Hedef Oyuncunun rakibini neden ve hangi durumlarda öne doğru hareket ettirmek isteyebileceğini anlamak.
İkincil hedef Taktiksel ve teknik olarak doğru bir drop shot oynayarak rakibi öne doğru hareket ettirebilmek.
Antrenörün rolü Hedefle ilgili oyun durumları ve alıştırmaları kurmak. Sorular sormak, problemler ortaya koymak, ipuçları vermek, oyuncuları çözüme doğru yönlendirmek. Oyuncuların öğrenmesine yardımcı olmak.
Seansın temel yapısı <u>Gerçekçi bir oyun durumu oluşturun:</u> • "Baseline ve fileden uzağa oynamayı seven bir oyuncuya karşı oynadığınızı hayal edin". <u>Etkili sorular sorarak oyuncunun öğrenmesini kolaylaştırın:</u> • "Rakibinizi baseline'dan uzaklaştırmak istiyorsanız hangi taktiği kullanmalısınız?" (Antrenör oyuncuların cevabını bekleyebilir.) • "Rakibinizin ileri koşmasını istiyorsanız hangi atışı kullanırsınız?" "Bu atışı kullanmak için en iyi durum ne zaman olur?" "Neden?" <u>Oyuncuların yukarıdaki soruna bir çözüm bulmaya çalışacağı bir oyun durumu oluşturun:</u> • Oyuncular puan oynar. Amaçları rakibin mümkün olduğunca ileri koşmasını sağlamaktır. Rakibini servis kutularının içinde oynatmayı başaran oyuncuya 2 ekstra puan verilir. • Antrenör her oyuncunun taktik soruna (rakibin ileri hareket ettirilmesi) nasıl teknik bir çözüm (drop shot veya başka bir şey) bulmaya çalıştığını gözlemler. Antrenör her oyuncunun teknik kabiliyetini değerlendirir ve hangi teknik noktaların (tutuş, raket yörüngesi ve/veya hız, denge vb.) çalışılacağına karar verir. <u>Oyuncuların kapalı (kontrollü, daha az karar vermeli) bir durumda becerilerini geliştirmeye çalışmaları gereken bir alıştırma hazırlayın:</u> • Sepet durumunda oyuncu forehand veya backhand vuruşuyla topun servis çizgisi önünde iki kez zıplamasını sağlamalıdır. • Diğer seçenekler arasında, antrenörle ralli veya oyuncular arasında ralli alıştırması yer alabilir.

Oyuncuların açık (daha az kontrol edilen, daha fazla karar alma) bir durumda becerilerini geliştirmeye çalışmaları gereken bir oyun durumu ayarlayın: • Oyuncular puan oynar. Ralliyi kazandıklarında 1 puan ve rakiplerinin ulaşamayacağı bir drop shot oynadıklarında her seferinde ekstra 1 puan kazanırlar.
Oyuncu rolü Görevi başarmak için denemeler ve çabalar.
Öğretim tarzları Keşif ve sorun çözme.
Sınıf düzeni İstasyonları kullanma, akranlarla ralli yapma.

Tablo 2. Rakibi servisle kortun kenarına taşıma: Slice vuruşu (Örnek)

Bakış Açısı Oyun temelli yaklaşım stratejisi
Ana Hedef Oyuncunun servis atarken rakibini neden ve hangi durumlarda kortun kenarına çekmek isteyebileceğini anlamak.
İkincil hedef Servis atarken rakibi kortun kenarına çekebilmek için slice servis atabilmek taktiksel ve teknik olarak sağlamdır.
Antrenörün rolü Hedefle ilgili oyun durumları ve alıştırmaları kurmak. Sorular sormak, problemler ortaya koymak, ipuçları vermek, oyuncuları çözüme doğru yönlendirmek. Oyuncuların öğrenmesine yardımcı olmak.
Seansın temel yapısı Gerçekçi bir oyun durumu oluşturun: • "İçeri girerken hücum eden bir servis karşılaması yapmayı seven bir oyuncuya karşı oynadığınızı hayal edin." Etkili sorular sorarak oyuncunun öğrenmesini kolaylaştırın: • "Bu tipteki oyunculara karşı hangi servis taktiğini kullanmalısınız (Antrenör oyuncuların cevabını isteyebilir.) • "Servisinizi alırken bu oyuncuyu zor durumda bırakmak istiyorsanız hangi servis veya servisleri kullanırsınız?" "Bu tipte bir vuruş için en iyi durum ne zaman olur?" Neden?" Oyuncuların yukarıdaki soruna bir çözüm bulmaya çalışacağı bir oyun durumu oluşturun: • Oyuncular puan oynar. Bir oyuncu servis atarken diğeri alır. Servis atan oyuncunun amacı, rakibin koridorda veya kort dışında topu oynamasını sağlamaktır. Hedefe 2 kez ulaşıldığında oyuncular rol değiştirir. • Antrenör, her oyuncunun taktiksel soruna (rakibi kortun dışına çıkarma) nasıl teknik bir çözüm (slice servis) bulmaya çalıştığını gözlemler. Antrenör, her oyuncunun teknik yeteneğini değerlendirir ve daha sonra hangi teknik puanların çalışılacağına karar verir (kavrama, raket yörüngesi ve/veya hız, denge, vb.).

Oyuncuların kapalı (kontrollü, daha az karar vermeli) bir durumda becerilerini geliştirmeye çalışmaları gereken bir alıştırma hazırlayın: • Sepet durumunda oyuncu forehand veya backhand vuruşuyla topun servis çizgisi önünde iki kez zıplamasını sağlamalıdır. • Diğer seçenekler arasında, antrenörle ralli veya oyuncular arasında ralli alıştırması yer alabilir. Oyuncuların açık (daha az kontrol edilen, daha fazla karar alma) bir durumda becerilerini geliştirmeye çalışmaları gereken bir oyun durumu ayarlayın: • Oyuncular puan oynar. Ralliyi kazandıklarında 1 puan ve rakipleri koridorun içinde veya çiftler yan çizgilerinin dışında geri dönüş yaptıdığında her seferinde ekstra 1 puan kazanırlar.
Oyuncu rolü Denemeler yapar ve görevi başarmaya çalışır.
Öğretim tarzları Keşif ve sorun çözme.
Sınıf düzeni İstasyonları kullanma, akranlarla ralli yapma.

OYUN TEMELLİ ÖĞRETİM YAKLAŞIMINDA KARŞILAŞILABİLECEK ZORLUKLAR

Aşırı bağımlılık

Bazı çocuklar çok fazla oyun oynayarak aşırı uyarıldığında tenis maçı oynama zevkini kaybedebilirler. Bunun için antrenörlük seansında oyunu iyi bir dengede tutmaya ihtiyaç vardır. Bu, grubun yapısına ve içindeki dinamiklere bağlı olarak gruptan gruba değişecektir. Çocuklar sadece oyun oynamakla meşgul olduklarında aşırı bir kullanım söz konusu oluyor.

Aşırı bağımlılıkla başa etmek

Bu sorun, çocukların gerçek maçlar oynamaya ve skoru korumaya teşvik edilmesiyle çözülebilir. Oyunlar iyi oyunun ödülü olarak uygulanabilir.

Aşırı rekabet

Oyun oynamak büyük bir heyecana neden olabilir. Antrenörler, bunun hileye yol açacak kadar rekabetçi olmaya yol açmayacağının her zaman farkında olmalıdır. Grupların dinamiklerinin ve kişisel özelliklerinin farkında olmak önemlidir.

Aşırı rekabetle baş etmek

Oyuncunuzun oyun temelli bir senaryoya girdiğinde nasıl davrandığını öğrenin. Oyunlar başlamadan önce kabul edilebilir davranışın ne olduğunu açıkça tanımlayın. Kuralların net bir tanımına sahip olun ve her zaman adil ve tutarlı olun.

Yanlış yönlendirme/Yanlış anlama

Çocuklar oyun oynarken genellikle bir görevi tamamlamaları için onlara çok sayıda şans verilirken, gerçek oyunda belirli bir atışı gerçekleştirmek için yalnızca bir şansınız olur. Bir oyun oynarken üç canın verilmesi bir örnek olabilir. Daha gerçekçi bir ifadeyle tenis, çiftler (ve sonra sadece bir oyuncu daha var) ve bireysel spor dışında, gruplar halinde tek bir kortta oynanmaz.

Yanlış yönlendirme/yanlış anlama ile baş etmek.

Gruba neden oyun oynadığımızı ve bunların nasıl faydalı olabileceği, vuruşa veya tekniğe özel olarak açıklanmalı. Bir oyunun gidişatına çok benzeyen oyunlar oynayın. Gerçek senaryolarla uğraşmaya dayanan oyunlar oynayın.

Örneğin;

Şampiyonu yen: Tüm oyuncular raketleriyle birlikte sahanın dışında ortada sıraya girerler. Sahanın bir tarafındaki tek oyuncuya artık şampiyon, rakibe ise meydan okuyan deniyor. Meydan okuyan kişi bir noktadan başlar ve eğer rakip kazanırsa şampiyonun yerini alır ve bir sonraki rakip şampiyon yeri için tekrar meydan okumaya gelir. Eğer rakip puanı kaybederse, oyuncu sırasının sonuna geri döner. Kazanılan her maça bir puan verilir. Belirli bir süre içinde en yüksek puanı toplayan kişi kazanan sayılır (www.bouncetennis.wordpress.com)

TENİSE ÖZGÜ YARATICI OYUN ÖRNEKLERİ

1. AÇ TİMSAH

Bu vole antrenmanı genç oyunculara topa nasıl konsantre olacaklarını ve topa nasıl tahminde bulunacaklarını öğretir. Oyuncuları filenin önüne sıralayarak başlayın. Bir oyuncunun adını söyleyin ve topa hızlı bir şekilde onun yönüne doğru vurun. Geri vole atmaya hazır olmalılar.

Eğer ıskalarlarsa, aç timsahın "bir uzvunu kaybederler". Önce bir kollarını kaybederler, yani artık baskın olmayan elleriyle vurmaları gerekir. Tekrar ıskalarlarsa, bir bacaklarını kaybederler ve tek ayaklarının üzerinde zıplamak zorunda kalırlar. Sonra, diğer bacaklarını kaybederler ve dizlerinin üzerine çökerler. Timsah tarafından "yenmeyen" son oyuncu kazanır (www.i9sports.com).

2. ÇİZGİ KOŞULARI

Bu bir ısınma veya kardiyovasküler kondisyonu artırmaya yönelik bir egzersiz olabilir. Herhangi bir ekipmana ihtiyacınız yok.

Oyuncuları 5, 10 veya hatta 15 dakika boyunca bir uzak çizgiden diğer uca durmadan koşturun. Bu kısa sprintler korttaki hızlarını gerçekten artırır.

Zamanı ve yoğunluğu yaş grubuna ve kondisyon seviyesine göre ayarlamalısınız (www.courtreserve.com).

3. TOP DENGELEME/TOP ZIPLATMA/TOP SÜRME

Oyuncular kortun bir tarafına dizilir, her bir oyuncu raketini önünde tutar ve üstüne bir tenis topu koyar. Daha sonra oyuncular, elleriyle dokunmadan topu dengeleyerek kortta yarışırlar.

Kortun diğer tarafına ulaştıklarında, oyuncular topu raketlerinde birkaç santim havaya zıplatmaya başlarlar. Kortta geri koşarken bu hareketi sürdürürler. Son pas için, oyuncular topu kort yüzeyi ile raketleri arasında sektirirler. Üç egzersizi de ilk tamamlayan oyuncu kazanır (www.i9sports.com).

4. SERVİSTE MEYDAN OKUMA

Oyuncular servis çizgisinde 10'ar tenis topu ve baseline'da bir sepet topla başlar. Eğer bir oyuncu servisini doğru ve isabetli bir şekilde vurursa, servis çizgisinden bir tenis topu alır. Eğer servisini kaçırırsa, sepetten bir top almak zorundadır.

Servis çizgisinde tenis topu kalmayan ilk oyuncu veya takım kazanır. Forehand/backhand ile de yapılabilir (www.begreatattennis.com).

5. VUR VE YAKALA

Çift sayıda oyuncu ile oynanır. Oyuncuları çiftlere ayırın. Bir oyuncu sadece ellerini kullanarak servis atsın. Eşlerden biri raketle vurmalı ve diğeri beyzbol gibi ama eldivensiz elleriyle topu yakalamalıdır.

Bu, raketli oyuncunun topa vurduğu yeri hedeflemenin önemini görmesini sağlar. Bu oyun oyuncuların el-göz koordinasyonunu geliştirir. 20 dakika devam edin ve sonra oyuncuların yerlerini değiştirin (www.courtreserve.com).

6. DÖRT SANİYE OYUNU

Üç ile yedi oyuncunun katıldığı bir grup oyunudur. Oyuncuları iyi bir vuruş yaptıklarını ve rakibi dezavantajlı duruma düşürdüklerini fark etmeye zorlar. Ayrıca oyuncularınızın kort hızını ve kondisyonunu geliştirir.

"Şampiyon" elinde raketle bir kortta durur. Oyunda yer alan diğer oyuncular (Meydan Okuyanlar) karşı çizginin arkasında sıralanır.

Meydan Okuyan oyuncu (çizginin önünden) Şampiyon ile oyunu başlatmak için topu filenin üzerinden vurur. Daha sonra puanı oynarlar. Eğer Meydan Oku-

yan 1 puanı kazanırsa, antrenör tarafından yüksek sesle sayılan dört saniyesi vardır ve diğer tarafa koşup Şampiyonun yerini alır. Eski Şampiyon çizginin sonuna, diğer meydan okuyan oyuncuların yanına koşar.

Puan kazanamayan meydan okuyucu oyuncular ise doğrudan sıranın sonuna geçerler.

Yeni bir meydan okuyucu sıranın önüne ulaştığı anda topu filenin üzerinden vurur; ancak önceki meydan okuyucu başarılı bir atış yaptıysa (ve filenin etrafında koşuyorsa), meydan okuyucu topu vurmak için "dört" sayısını beklemek zorundadır.

Yeni Şampiyonun saltanatı, dört saniye içinde diğer tarafa ulaşamazsa kısa ömürlü olacaktır, çünkü meydan okuyucu dört saniye sonra topuna vuracaktır.

Güvenlik Uyarısı: Kimsenin diğer tarafa ulaşmak için ağın üzerinden atlamaya çalışmadığından emin olun (Gullikson, 2007).

7. ŞINAV TENİSİ

Oyuncular için fitness açısından harika olan bir diğer tenis oyunu ise Şınav Tenisidir.

Her iki oyuncu da birbirlerine bakacak şekilde şınav pozisyonuna geçer. Oyunun amacı, şınav pozisyonunu korurken topu birbirlerine ileri geri atmaktır.

Eğer bunu daha rekabetçi hale getirmek istiyorsanız, iki oyuncu arasına küçük bir kare oluşturup bunu tenis oyununa dönüştürebilirsiniz.

Bu, oyuncuların teniste yapmak zorunda oldukları zor vücut pozisyonlarını korumaları için gerçekten faydalıdır.

Egzersizi ne kadar uzun süre yaparsanız, o kadar zorlaşır; ayrıca, aynı anda yalnızca üç vücut parçanızın yere değmesine izin vererek egzersizi daha da zorlaştırabilirsiniz (www.thetennisbros.com).

8. DÜNYA TURU

Bu, tüm çocukların baseline da, filenin her iki tarafında yarı yarıya dizildiği oldukça basit bir oyundur.

Antrenör topu içeri atar ve oyuncular ralliyi oynar, ancak her atıştan sonra diğer tarafa koşmaları gerekir.

Dört oyuncuya düştüğünde, her takımın atışları dönüşümlü olarak yapması için oynayabilirsiniz.

Bu oyun çocukların taktiklerini ve tekniklerini geliştirmelerine yardımcı olur.

Filenin etrafında koşmak onlara zaman kısıtlaması getirir ve tekniklerini oldukça hızlı bir şekilde nasıl çözeceklerini bulmaları gerekir (www.thetennisbros.com).

9. KIZARTMA TAVASI

Oyuncular baseline çizgisinde sırtları fileye dönük şekilde dizilirler. Bu arada antrenör filenin diğer tarafındadır.

Tava şeklinde tuttuğu raketin üzerinde, oyuncu sayısından 1 eksik sayıda top bulundurur.

Antrenör bir taraftan işaret vererirken, diğer taraftan raketindeki tüm topları oyuncuların tarafına yukarıya doğru fırlatır. Her bir oyuncu top yakalamaya çalışır.

Topsuz kalan oyuncu elenecektir (Rodríguez & Sánchez, 2008).

KAYNAKLAR

Acar, H. (2024). Çocuklarda Sportif Becerilerin Oyunlarla Öğretimi. Zarife Pancar (Ed.). *Teoriden Uygulamaya Her Yönüyle Spor* içinde (pp.139-149). İzmir: Efe Akademik Yayıncılık.

Afacan, E. (2019). Spor Felsefesi. Ankara: Akademisyen Kitapevi.

Crespo, M., Reid, M. M.& Miley, D. (2004). Tennis: Applied Examples of a Game-based Teaching Approach, Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators, 17(4), 27-30. Doi: 10.1080/08924562.2004.10591100

Crespo, M. (t.y.). Programas de iniciación al tenis: Ejercicios para alcanzar el éxito. ITF Coaching and Sport Science Review, 19.

Demiral, Ş., Özbar, N. & Nazıroğlu, M. (2023). 5-6 Yaş Grubu Çocuklarının Hareket Gelişimi Konusunda Yapılan Araştırmalarının İncelenmesi (Son 10 Yıl). Ahmet Haktan Sivrikaya, Oktay Kızar, Korhan Kavuran, Mustafa Türkmen (Eds.). Spor Bilimleri Alanında Akademik Çalışmalar içinde (1-17). Ankara: Gece Kitaplığı.

Elderton, W. (t.y.). Are you learning to play the game-based way? Erişim adresi: https://tennisone.tennisplayer.net/club/lessons/elderton/game/gba.php Erişim tarihi: 07.06.2024

Gonzalez, L.G. ve Marin, D.M. (2006). La enseñanza del tenis basada en el juego. Aprendizaje en base a conceptos. Propuestas Otras Propuestas, 108-111.

Gullikson, B. (2007). Drills and Games for High Performance Tennis. Championship Productions, DVD.

Karagöz, Ş., Erdoğmuş, M., Celep Aksoy, F., Bozlak, K. & Alkan, F. (2015). Minik Tenisçilerde Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerin Yer Vuruş Performansına Etkisinin İncelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(Özel Sayı), 19-25.

Köse, A.H., Tortu, E. & Yılmaz, İ. (2024). Oyun Tabanlı Eğitimin Denge ve Atletik Becerilerin

Gelişimi Üzerine Etkisi: Deneysel Çalışma. Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi, 16(2), 146-154. doi: 10.5336/sportsci.2024-101493

Löklüoğlu, B. (2024). Çocuklar İçin Tenis Eğitimi ve Antrenman Uygulamaları. Zarife Pancar (Ed.). Teoriden Uygulamaya Her Yönüyle Spor içinde (pp.151-165). İzmir: Efe Akademik Yayıncılık.

Rodríguez, L.A.M. & Sánchez, J.A.H. (2008). Propuesta de actividades lúdicas en la iniciación al tenis. Erişim adresi: http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - 13(124).

Saviaono, N. (1999). Filosofía del Programa de Alto Rendimiento para Entrenadores en los Estados Unidos. ITF Coaches Review, 19, 1-2.

Siyahtaş, A., Tükenmez, A., Avcı, S., Yalçınkaya, B. & Çavuşoğlu, S.B. (2020). Bireysel Ve Takım Sporu Yapan Sporcuların Spor Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, 6(34), 1310-1317.

Volterrani, V. (2021). Game based learning e gamification: facciamo chiarezza. Servizio Marconi TSI - USR-ER, 1-6.

Elektronik Kaynaklar

https://bouncetennis.wordpress.com/2013/07/21/games-based-approach-to-teaching-tennis/ Erişim tarihi: 07.06.2024

https://www.i9sports.com/blog/7-tennis-games-for-kids Erişim tarihi: 07.07.2024

https://begreatattennis.com/fun-tennis-game-for-kids-and-adults-serve-challenge/ Erişim tarihi: 22.08.2024

https://courtreserve.com/6-fun-tennis-games-to-spice-up-your-tennis-lessons/ Erişim tarihi: 22.08.2024

https://thetennisbros.com/tennis-tips/tennis-games/5-simple-tennis-games-for-kids/ Erişim tarihi: 22.08.2024

https://www.momsteam.com/team-parents/benefits-of-games-based-approach-to-teaching-sports Erişim tarihi: 03.09.2024

BÖLÜM 18

BEDENSEL ENGELLİLERDE TENİS

Şükran Dener [1] & Ercan Nuri Aydın[2] & İbrahim Dalbudak[3]

[1] Afyon Kocatepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak/TÜRKİYE, ORCİD: 0000-0002-0867-0979
[2] Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak/TÜRKİYE, ORCİD: 0000-0001-9461-9434
[3] Uşak Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Uşak/TÜRKİYE, ORCİD: 0000-0003-2380-803X

GİRİŞ

Spor günümüz dünyasında her geçen gün yaygınlaşarak ve birçok disiplinler arasında çalışan bireylerin ilgi odağı ve uğraş haline döndüğü, ekonomik bakımından ön plana çıkması, uluslararası platformda önem arz ettiği, medyanın çok yönlü olarak önem verdiği ve bireylerin günlük yaşantılarının vazgeçilmez bir parçası olan sosyal bir olgu olduğu belirtilmektedir (Pepe ve Arısoy 2023; Koçyiğit, 2022; Abis, 2022; Aytaç ve ark., 2022; Koçyiğit ve ark., 2022; Dalbudak ve Balyan, 2021; Akıncı ve ark., 2020; Dalbudak ve Yiğit; 2019). Spor, yalnızca fiziksel yetenekleri geliştiren bir aktivite değil, aynı zamanda bireylerin kendilerini ifade etmeleri, toplumsal bağlarını güçlendirmeleri ve yaşam kalitelerini artırmaları için güçlü bir araçtır. Spor, bireylerin sportif faaliyetlere veya aktivitelere katılmaları, onların hayatlarına dair en önemli ihtiyaçlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Yüzgül ve ark. 2024). Spor, kişilere ruhsal ve bedensel olarak doyum sağlamaktadır (Gülen ve ark. 2021). İnsanlar fit bir vücuda sahip olmak, sağlıklı bir yaşam sürdürmek, gençlik, güzellik, çekicilik elde etmek ve yalnız bir birey olmaktan kurtulmak için spor merkezlerine yönelim göstermektedirler (Suna ve ark. 2023). Herkes için olduğu gibi, engelli bireyler için de sporun sağladığı fırsatlar ve faydalar son derece değerlidir. Engelli bir bireyin sevdiği ancak engeli nedeniyle aktif olarak katılamadığı bir spora karşın alternatif sporlar vardır. Voleybol, basketbol ya da futbol gibi geleneksel sporların karşısında, otururak voleybol, tekerlekli sandalye basketbolu ve ampüte futbolu gibi uyarlanmış sporlar yer almaktadır (Işık Afacan, 2021). Günümüzde, engelli bireylerin spora katılımını teşvik etmek ve onların spor yapmasını kolaylaştırmak için dünya genelinde çeşitli girişimler ve projeler yürütülmektedir. Bu çabalar, sadece engelli bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını iyileştirmekle kalmaz; aynı zamanda onların topluma daha etkin bir şekilde katılmalarını sağlar ve önyargıları yıkar. Engelliler için spor, aynı zamanda toplumsal farkındalığı artıran ve engelli bireylerin yeteneklerini ve başarılarını sergileme fırsatı sunan bir platformdur. Engelli sporcuların ulusal ve uluslararası düzeyde elde ettiği başarılar, toplumun engelli bireylere bakış açısını olumlu yönde değiştirmekte ve onların spor alanında ne kadar başarılı olabileceklerini gözler önüne sermektedir. Spor engelli bireyler için yeniden hayata başlamaktadır. Yaşam kalitelerini artırmaktadır. Spor, engelli bireyler için toplumdaki varlıklarını hissettirmektedir.

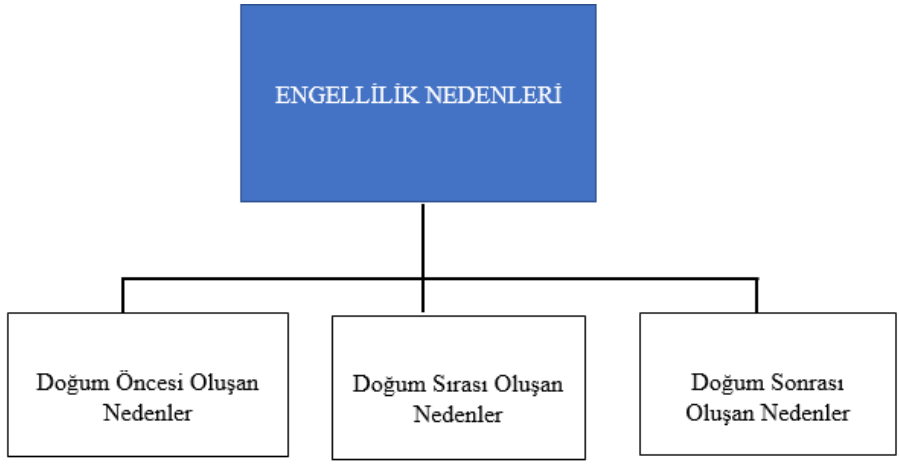
1. Engellilik Kavramı

Engellilik, bir bireyin yaş, cinsiyet, kültürel ve sosyal faktörlere bağlı olarak belirli rolleri yerine getirmede kısıtlılık yaşadığı bir durumdur (Özer, 2001). Engellilik kavramı, bir bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal veya sosyal yetilerindeki kısıtlılıklar nedeniyle günlük yaşam aktivitelerini sürdürmede zorluk yaşadığı durumu ifade eder (Dalbudak, 2012). Engellilik "fiziksel, zihinsel, ruhsal ve duyusal kabiliyetler de farklı seviyede kayıplardan dolayı topluma diğer kişiler ile birlikte eşit koşullarda tam ve etkin katılımını kısıtlayan tutum ve çevre koşullarından etkilenme" olarak tarif edilmiştir (İnce ve Güblü, 2021). Engellilik en genel ifadeyle, bir bireyin doğuştan veya sonradan herhangi bir sebepten dolayı fiziksel, ruhsal, duygusal, zihinsel veya sosyal yetilerinin kısmen veya tamamen etkilenmesi sonucunda günlük yaşam aktivitelerini yerine getirmede zorluk çekmesi durumu olarak tanımlanabilir (Öztürk, 2011). Engelli birey, doğuştan veya daha sonradan herhangi bir sebeple bedensel, zihinsel, ruhsal, duygusal ve sosyal becerilerinde farklı düzeylerde kayıplar yaşayan ve bu nedenle normal yaşam koşullarına uyum sağlamakta zorlanan kişidir (Gür, 2001). Engelli olma durumu, doğum öncesinde, doğum sırasında veya doğum sonrasında ortaya çıkabilen ve çeşitli içsel veya dışsal faktörlerden kaynaklanan bir durumdur (Deniz, 2020).

1.2. Engellilik Nedenleri

Engelli olma durumu, doğum öncesi, doğum sırası ve doğum sonrası dönemlerde meydana gelen çeşitli faktörlere bağlı olarak oluşabilir ve doğum öncesi oluşan nedenler, doğum sırası ve doğum sonrası oluşan nedenler olmak üzere üç başlıkta incelenmektedir (Özer, 2017).

Tablo 1: Engellilik Nedenleri



Kaynak: Yılmaz, H. S. (2023). Engellilik ve spora katılımda zorlanma: Karma model araştırması (Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

1.2.1. Doğum Öncesi Oluşan Nedenler

Doğuştan engellilik, yakın akraba evlilikleri, kalıtsal hastalıklar, kan uyuşmazlığı, annenin kronik rahatsızlıkları (örneğin diyabet, hipertansiyon, kalp rahatsızlıkları, epilepsi), gebelik sırasında geçirilen enfeksiyonlar, annenin yaşının etkisi, gebelik sürecinde yaşanan komplikasyonlar, kontrolsüz ilaç kullanımı, tehlikeli kimyasal maddelere maruz kalma, radyoaktif ışınlara maruz kalma, yetersiz beslenme gibi faktörlere bağlı olarak ortaya çıkabilir. Bu durumlar, doğum öncesi nedenler olarak tanımlanır ve doğuştan gelen sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Dalbudak, 2019; Altıngül, 2006; Aytek, 1978).

1.2.2. Doğum Sırası Oluşan Nedenler

Doğum sırasında oluşan nedenler arasında bebeğin yeterli oksijen alamaması (anoksia) ve doğum sırasında yapılan müdahalelerde olumsuzluklar yer alabilir. Geç ve zor doğumlarda kordonun bebeğin boğazına dolanması veya bebeğin nefes alamaması gibi durumlar, beyin hasarına yol açabilir. Bu hasar, özellikle görme merkezine yakın bölgeleri etkilerse, bebeğin görme engelli olmasına sebep olabilir. Yanlış tıbbi müdahaleler veya aşırı dozda ağrı kesiciler gibi faktörler de çocuğun engelli olarak doğmasına neden olabilmektedir (Dalbudak, 2019; Dalbudak, 2012).

1.2.3. Doğum Sonrası Oluşan Nedenler

Bebeklerin gelişim sürecinde kızamık, boğmaca, suçiçeği, kabakulak, menenjit gibi hastalıklar, alerjiler ve enfeksiyonlar, zihinsel ve bedensel engellere sebep olabilir. Ayrıca, fiziksel, zihinsel ve cinsel tacize maruz kalan çocuklar da zihinsel aktivitelerinde azalma yaşayabilirler. Çevre kirliliği, aile içinde yaşanan huzursuzluklar, kimyasal zehirlenmeler ve yetersiz beslenme gibi faktörler de doğum sonrası zihinsel ve bedensel engellerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Dalbudak, 2019; Dalbudak, 2012).

1.3. Engellilik Kavramının Sınıflandırılması

Engellilik kavramının sınıflandırılması, her bir engel türünün özelliklerinin ve ihtiyaçlarının belirlenmesini sağlamaktadır. Bu sınıflandırma, engelli bireylerin eğitim, sağlık gibi hizmetlere daha uygun ve etkili bir şekilde erişebilmeleri için önemlidir (Heward, 2006). Bireylerin bedensel, sosyal, ekonomik, kültürel ve ruhsal gelişimleri diğer bireylerle aynı olmayabilir; bu özelliklerinden kaynaklı olarak birtakım farklılıklar ortaya çıkabilir (Akandere vd. 2009). Bu farklılıklar, görme engelliler, işitme engelliler, konuşma engelliler, ortopedik engelliler ve süreğen hastalığı olanlar şeklinde gruplara ayrılabilir (Dalbudak, 2019).

1.3.1. Görme Engelliler

Görme engellilik, bireyin normal görme gücünden daha zayıf olması durumudur. Görme duyusu, öğrenmenin temelini oluşturan ve beş duyu arasında en önemli olanıdır. Görme duyusunun hasar görmesi, öğrenme sürecini ve günlük yaşamdaki becerileri doğrudan olumsuz etkiler. Bilgilerin % 80-85'inin görme duyusu aracılığıyla kazanıldığı düşünüldüğünde, bu duyunun hayatta ne kadar kritik bir rol oynadığı anlaşılabilir (Enç, 2005).

1.3.2. İşitme ve Konuşma Engelliler

"İşitme engeli", bireyin duyma hassasiyetinin yeterli düzeyde olmaması nedeniyle gelişim, sosyal uyum ve insanlarla iletişim kurma yeteneklerini etkileyen bir durumdur. Bu engel, en hafiften en ağır dereceye kadar değişebilen işitme yetersizliği olarak tanımlanabilir (Açak, 2011).

Konuşma engeli kavramı ise, herhangi bir nedenden dolayı hiç konuşamayan veya konuşmada birtakım zorluklar yaşayan bireyleri tanımlar. İşitme yetisi olan ancak konuşamayan, gırtlağı alınmış olanlar veya ağız ve çene yapısında problemler yaşayanlar bu gruba dahildir (Dalbudak, 2012).

1.3.3. Ortopedik Engelliler

Ortopedik engelli bireyler, kas, iskelet ve eklemlerinde hastalıklar, kazalar veya genetik problemler nedeniyle hareketle ilgili işlevlerini yerine getiremeyen kişilerdir. Bu durum, özel eğitim ve destek hizmetlerine ihtiyaç duymalarına yol açabilmektedir (Özel Eğitim Hizmet Yönetmeliği, 2006).

1.3.4. Süreğen Hastalığı

Sürekli bakım ve tedavi gerektiren hastalıklar, bireyin çalışma kapasitesini ve işlevlerini engelleyebilen türlerdir. Bunlar arasında kan, kalp-damar, solunum ve sindirim sistemi hastalıkları, idrar yolları ve üreme organı sorunları, cilt ve deri hastalıkları, kanserler, endokrin ve metabolik hastalıklar, ruhsal ve davranış bozuklukları, sinir sistemi hastalıkları, HIV gibi rahatsızlıklar yer alır. Süreğen hastalıklar, özürlülük kategorisine dahil edilir ancak diğer özürlü bireylerden farklı olarak değerlendirilmektedirler (DİE, 2009).

2. Engellilerde Spor

Spor, bireylerin fiziksel ve mental sağlıklarını destekleyen, sosyalleşme imkanı sunan ve kendini ifade etme yolları sağlayan evrensel bir dildir. Bu evrensel dil, bireyin sığ yaşamından uzaklaşıp alışılagelmişin dışında düşünce, fikir ve inanca sahip insanlarla iletişim kurarak bu kişileri hem etkileyip hem onlardan etkilenmesine olanak sağlamaktadır. Sporun bu sosyal yönü düşünüldüğünde özellikle engelli vatandaşların topluma kazandırılması ve yeni ilişkiler kurarak

etkileşimde bulunulmasına yardımcı olması oldukça önemlidir (Ergun, 2003). Engeli olmayan bireylerin fiziksel ve ruhsal stresten kurtulmak, günlük hayatta zinde, sağlıklı ve fit olabilmek amacıyla uzmanlar tarafından tavsiye edilen spor aktivitelerinin, engelli kişiler için de uygulanabileceği uzun süre kimsenin aklına gelmemiştir (Baykan, 2000). Engelli bireyler için sporun sosyal ve mental gelişime katkısının yanı sıra bazı engelli bireylerde gerçekleşebilen sekonder kontraktür görülme olasılığını da düşürmektedir. Kontraktür, eklemi çevreleyen kas ve diğer yumuşak dokuların çeşitli sebeplerden esnekliğini yitirmesinden dolayı eklemin normal hareket açıklığını kaybetmesi veya eklem hareket açıklığının belirli yönlerde kısıtlanmasıdır. Engelli birey, olmayan uzvunun yerine var olan uzvunu daha çok kullandığı için kontraktür oluşumu gerçekleşebilir, bu durumu engellemek ve organı daha efektif kullanabilmek için egzersiz ve spordan faydalanılabilir (Kalyon, 1994).

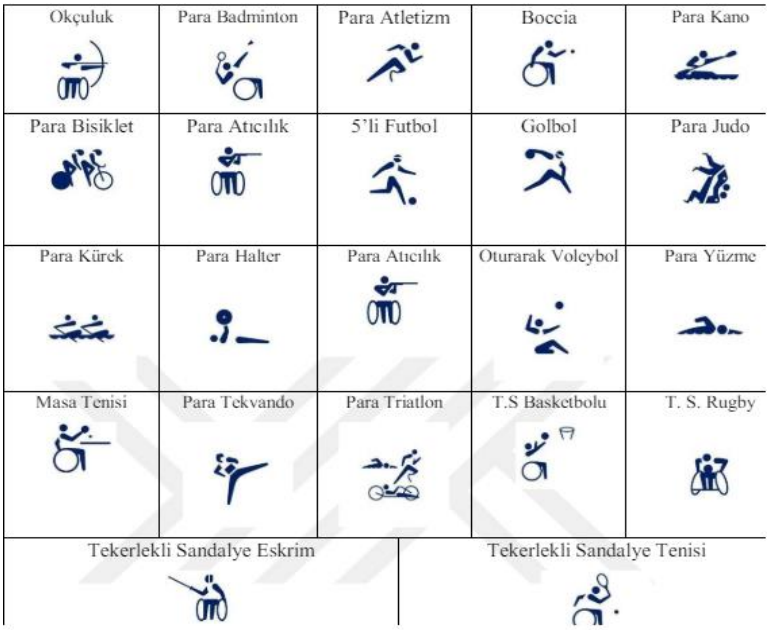
Uluslararası seviyede ilki 1960 yılında Roma'da düzenlenen Paralimpik Oyunları pek çok branşta ve pek çok engelli sporcunun katıldığı bir organizasyondur. Uluslararası Paralimpik Komite (IPC) 6 kış, 22 yaz spor dalı olmak üzere toplamda 28 Paralimpik spor dalını onaylamıştır (TMPK, 2020).

Tablo 2: Kış paralimpik oyunları

Alp Kayağı 	Biatlon 	Kros Kayağı 
Para Buz Hokeyi 	Para Snowboard 	T. Sandalye Curling 

Kaynak: Türkiye Milli Paralimpik Komitesi (TMPK). (2020). Paralimpik Sporlar. http://www.tmpk.org.tr/paralimpik-sporlar/. Erişim Tarihi: 21.06.2024.

Tablo 3: Yaz Paralimpik Oyunları



Kaynak: Türkiye Milli Paralimpik Komitesi (TMPK). (2020). Paralimpik Sporlar. http://www.tmpk.org.tr/paralimpik-sporlar/. Erişim Tarihi: 21.06.2024.

2.1. Engellilerde Tenis

Kökleri Ortaçağ Fransa'sına dayanan tenis, dikdörtgen düz bir kortta sporcuların topu raket yardımıyla file üzerinden rakip sahaya düşürmeyi amaçladıkları olimpik bir spordur (Kermen, 2002).

Tekerlekli sandalye tenisinin mucidi olarak bilinen Amerikalı Brad Parks 1976 yılında feci bir kaza geçirmiş ve belden aşağısı felç kalmıştır. Hastanede kaldığı günlerde bir tenis maçı seyrederken topun alanda bir kere değil de iki defa sekmesi kabul edilse tenisin diğer tüm kuralları değişmeksizin tekerlekli sandalyede de oynanabileceğini fark etmiş ve bununla birlikle modern tekerlekli sandalye tenisi doğmuştur (ITF, 2005).

Normal teniste var olan kuralların pek çoğu tekerlekli sandalye tenisinde aynı şekilde uygulanır. Vuruşlar, kort içi hareketlilikler, düzeltme teknikleri, pozisyonlar, zihinsel yöntemler, kort yüzeyi, ana taktikler, kullanılan raketler, oyun kuralları (iki sekme kuralı hariç) benzer yönledir. Farklılıkları ise hareketlilik metotları, topa doğru hareket, iki sektirme, basit vuruş düzeni (raket hazırlığı), kortta duruş pozisyonları/geri dönüş yaklaşması, dönüşler, eski pozisyonuna dönme sayılabilir (ITF, 2005).

Tekerlekli sandalye tenisinde ITF tarafından onaylanan tek uluslararası takım karşılaşması 1984 yılından itibaren düzenlenen Invacare Dünya Kupası'dır. Bu turnuva 4 ulustan 32 erkek, 16 kadın, 4 çocuk ve 8 quad takımından oluşmaktadır (ITF, 2005).

Sonuç

Spor, engelli bireyler için engelleri aşmanın ve yeni başarılar elde etmenin bir yoludur. Tekerlekli sandalye tenisinden, paralimpik oyunlara kadar geniş bir yelpazede spor etkinlikleri, engelli bireylerin hem fiziksel hem de duygusal gücünü artırır. Spor sayesinde elde edilen başarılar, engelli bireylerin kendilerine ve topluma olan inancını pekiştirir. Her bir başarı, toplumsal önyargıları kırar ve engelli bireylerin potansiyellerini yeniden tanımlar. Engelli sporcular, genellikle karşılaştıkları engelleri aşarak, dayanıklılığın ve kararlılığın sembolleri haline gelirler. Onların hikayeleri, sadece spor dünyasında değil, genel olarak yaşamda karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmenin ilham verici örnekleridir. Sporun sağladığı bu güçlü dönüşüm, engelli bireylerin yaşam kalitesini artırmada ve onları toplumla daha bütünleşik bir şekilde bir araya getirmede kilit bir rol oynar.

KAYNAKLAR

Abiş, S. (2022). Futbolcularda Olumlu Düşünme Becerileri ve Sportmenlik Yönelimleri ile İlişkisi. Synesis, 14(1), 437-447.

Açak, M., Ilgın, A., & Erhan, S. (1997). Beden Eğitimi Öğretmeninin El Kitabı, Dünya Ambalaj San. Tic., Malatya.

Akandere, M., Yıldız, S., Baştuğ, G., & Arslan F. (2009). The study of aggression level of secondary students who play sports and do not play sports. *Ovidius University Annals, Series Physical Education And Sport / Science, Movement And Health, 9*(4) 204-207.

Akıncı, A.Y., Türkay, İ.K., Arısoy, A., &Deniz, C. (2020). Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersi Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Isparta Örneği). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(3) 53-62.

Altungül, O. (2006). *Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fırat Üniversitesi, Elazığ.

Aytaç, K.Y., Yetiş, Ü., & Öz, K.A. (2022). Spor Lisesinin Bazı Değişkenlere Göre Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5(Özel Sayı 2), 953-965.

Aytek, M., (1978). Türkiye'de En Çok Rastlanan Körlük Nedenleri ve Önleme Çareleri, Körlük ve Sorunları. Türkiye Körler Vakfı Yay., No:1., Ankara.

Baykan, Z. (2000). Özürlülük, Engellilik, Sakatlık Nedenleri ve Korunma. *Sürekli Tıp Eğitim Dergisi, 9* (9): 15.

Dalbudak, İ. (2012). *13-15 yaş arası görme engelli sporcuların stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir.

Dalbudak, İ. (2019). Abuse of The Invıduals Wıth Dısabılıtıes, Sport Sciences Research Papers, (Edr: Oktay KIZAR), 1. Basım, Gece Kitaplığı, Ankara.

Dalbudak, İ., Balyan, M. (2021). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Psikolojik İyi Halleri ile Başarı Algıları Arasındaki İlişki. Politica e Gestão Educacional'ın çevrimiçi incelemesi, 25(2), 1432-1450.

Dalbudak, İ., Yiğit, S. (2019). İşitme Engelli Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spora Yönelik Tutumları. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 7(9), 55-60.

Deniz, B. (2020). Engelli Hakları ve Ayrımcılık Yasağı. Seçkin, Ankara.

DİE (Devlet İstatistik Enstitüsü), (2009). Türkiye Özürlüler Araştırması 2002. 2. Baskı, Ankara.

Enç, M. (2005). Görme Özürlüler – Gelişim, Uyum ve Eğitimleri. 2. Baskı, Ankara: Gündüz Eğitim ve Yayıncılık.

Ergun, N. (2003). Bedensel Engelli Çocuk ve Spor. *Çoluk Çocuk Dergisi,* 5: 50.

Gülen, Ö., Kumartaşlı, M., Madak, E., Sönmez, H. O., & Pepe, O. (2021). Taekwon-do sporcularının beslenme tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. The Online Journal Of Recreation And Sport–July, 10(3), 31-45.

Gür, A., (2001). Özürlülerin Sosyal Yaşama Uyum Süreçlerinde Sportif Etkinliklerin Rolü. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı Yayınları, Ankara.

Heward, W. (2006). Exceptional children. In An introduction to special education. New York: Prentice Hall.

Işık Afacan M. (2021). Multisportif Araştırmalar-3: Spor Bilimleri Alanında Farklı Yaklaşımlar; Bedensel Engelliler için Alternatif Bir Spor: Uyarlanmış E-Spor, Gazi Kitabevi, s.235-255.

ITF. (2005). Tekerlekli Sandalye Tenisi El Kitabı. Bedensel Engelliler Spor Federasyonu Yayınları, Ankara.

İnce, F., Güblü, M. (2021). Özel Eğitim Tarihi. Tanzimattan Günümüze Ana Hatlarıyla Türk Eğitim Sistemi, (Edr: Mehmet KAYA), 1. Basım, Akademisyen Kitabevi, Ankara.

Kalyon, T.A. (1994). Spor Hekimliği. Gata Basımevi, 44, Ankara.

Koçyiğit, B. (2022). Zihinsel Dayanıklılık ile Öz Yeterlik Arasındaki İlişki. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5(4), 871-881.

Koçyiğit, B., Çimen, E., & Pepe, O. (2022). Taekwondo Sporcuların Başa Çıkma Yeterliliklerinin İncelenmesi. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 45-51.

Özel Eğitim Hizmet Yönetmeliği (ÖEHY). (2006). Özel Eğitim. https://orgm.meb.gov.tr/alt_sayfalar/mevzuat/Ozel_Egitim_Hizmetleri_Yonetmeligi_son.pdfErişim Tarihi: 15.06.2024.

Özer, D. (2001). Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s.1-2-14-23-37-38-39-40-44-89.

Özer, D. S. (2017). Engelliler İçin Beden Eğitimi ve Spor. (5 baskı). Nobel, Ankara.

Öztürk, M. (2011). Türkiye'de Engelli Gerçeği. MÜSİAD Cep Kitapları, İstanbul.

Pepe, O. ve Arısoy, A. (2023). Futbolcuların Sosyal Güvenlikleri ile İlgili Farkındalıklarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yalvaç Akademi Dergisi, 8(1), 117-124.

Suna, G., Karatay, G., Pepe, O., & Arısoy, A. (2023). "Sosyal Görünüş Kaygısı ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişki", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, 9(78): 5422-5427.

Türkiye Milli Paralimpik Komitesi (TMPK). (2020). Paralimpik Sporlar. http://www.tmpk.org.tr/paralimpik-sporlar/. Erişim Tarihi: 21.06.2024.

Yılmaz, H. S. (2023). *Engellilik ve spora katılımda zorlanma: Karma model araştırması* (Doktora Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Yüzgül, N., Arısoy, A., & Pepe, 0.(2024). Kayak Sporcularının Yaşları ile Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki, Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 4(1) 51-56.

BÖLÜM 19

TENİSTE TERİMLER

Aylin Göral [1] *& Mehmet Saltan* [2]

[1] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE ORCID: 0000-0002-5581-308X
[2] Süleyman Demirel Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Isparta/TÜRKİYE ORCID: 0000-0001-6221-4918

Ace: Servis topuna rakip oyuncunun dokunamaması sonucu sayı olması

Açıyı Kesmek: Rakibin vuracağı topların etkisini azaltmak için topa farklı bir açıyla yönlendirme yapmak

AD (Advantage): Avantajın kısaltması. Beraberlik durumundan sonra alınan ilk sayı avantaj sayısı

Antisipasyon: Rakipten gelecek topları önceden sezinleyerek hazırlıklı olma hali

Approach shot: genellikle koşarken, nete yaklaşırken yapılan hücum vuruşu

Arka Kort: Servis çizgisi ile arka çizgi arasında kalan bölüm

Atak Oyuncu: Aktif, çabuk, süratli, çevik özelliklerle hücuma yönelik oyun oynayan oyuncu

Atak Topu: Güçlü, etkili vuruşları içeren hamle

ATP (Association of Tennis Players): Profesyonel Tenisçiler Birliği, erkek profesyonel tenisinin ana düzenleyici organı olan ATP dünya turunu yönetir.

Avantaj: Skorun 40-40 olduğu durumdan sonra puan kazanan oyuncunun bir adım öne geçmesi durumu

Ayak Hatası: Servis atışı esnasında topa vuruluncaya dek ayakla, oyun alanı çizgilerinin ihlal edilmesi

Backhand (El arkası): Sağ elle oynayan oyuncuların topa vücutlarının sol tarafında iken aynı şekilde sol elle oynayan oyuncuların topa vücutlarının sağında iken yaptıkları vuruş çeşidi

Back-swing: Raketin düz veya kavisli bir şekilde vuruş için geriye salınımı

Ball Box: Top kutusu

Ball boy: Top toplayıcı (erkek ya da kadın olabilir)

Baseline: Sahanın ağa paralel ve kenar çizgilerine dik uzanan arka çizgisi. Geçerli oyun sahasının arka çizgileri. Tenis sahasının her iki tarafında fileye 11,38 metre uzaklıkta bulunan kort sınırını belirleyen arka çizgi (dip çizgi, arka çizgi)

Birinci Servis (First serve): Bir oyuncuya bir puanın başında izin verilen iki servis girişiminden ilki. Birinci servis (top)

Chop: Omuz hizasına gelen toplara yukarıdan aşağıya kesilerek vurulması

Çapraz Vuruş: Vuruş yapılan noktaya göre topu karşı alanın çaprazına gönderen vuruş

Çift Hata: Servis atışında ard ard iki kere yapılan fileye takmak veya servis alanı içine düşürememek sonucu karşı tarafın puan aldığı hata türü

Çift Oyunu Dış Çizgisi: Sahanın her iki dışında bulunan ve sahayı boydan boya geçen 1.37 m. genişliğinde yalnız çiftler maçı için kullanılan kenar çizgisi

Çiftler: 2'şer kişilik 2 takım arasında oynanan tenis oyunu

Çim Kort: Doğal çim zemininde oluşan kort (Ör: Wimbledon)

Deuce: Oyuncunun oyunu alabilmesi için 2 sayı kazanmasını gerektiren eşitlik durumu

Drop-shot: Topun az sıçradığı, filenin hemen önüne düşürülen kesik kısa vuruş

Düz (Flat): Bunun iki anlamı vardır: (1) top havada çok az dönüşle veya hiç dönüş olmadan ilerlediğinde; (2) raketin yüzünün açısı düz, teller yukarı ve aşağı olduğunda

Düz Vuruş: Topa falsosuz ve spinsiz vuruş şekli

Engelleme: Bir oyuncunun puan esnasında rakibin kasıtlı bir davranışından dolayı puan kazandığı durum

File (Ağ): Tenis kortlarının ortalarında bulunan ve sahayı ikiye bölen orta yüksekliği 91 cm, kenar yüksekliği ise 1,07 m file ile örülmüş malzeme

Follow-through: Topa vuruştan sonra raketin topun gittiği yönü takip etmesi

Forehand (El önü): raketin tutulduğu elin iç yüzünün kullanıldığı ve raketin iç yüzeyiyle yapılan vuruş tekniği

Grand Slam: ABD Açık (USA open), Fransa Açık (Roland Gaross), Avustralya Açık ve Wimbledon'dan oluşan, yılın 4 büyük turnuvasının adı

Grip: Oyuncunun raketi tutma şekli

Groundstroke (Temel Vuruş): Genelde arka çizgi yakınına yapılan şut vuruşu

Hakem kulesi: Teniste hakemin maçı yönetmek üzere oturduğu koltuk

Halı Kort: Tekstil veya polimer malzemeden oluşan tenis kortu

Hard Kort (Hızlı-Sert Saha): Kort yüzeyinin hızlı olması, topun yere vurduktan sonra hızlandığı saha (Ör: Amerika açık, Avustralya Açık)

Hata (Out): Servisin ağa takılması, kortu dışına çıkması gibi servis atışında yapılan yanlışlık

Kırmızı top: Turnuvalarda 8 yaşındaki bireyler için kullanılan top

Kordaj: Raketin tellerinin gerilmesi

Kort: Dikdörtgen şeklinde, 23,77 m (78 fit) uzunluğunda 10,97m (36 fit) genişliğinde (Tekler müsabakası için genişlik 8,23 m (27 fit)) ve 1,07m (3.1/2 fit) yüksekliğindeki 2 direğin üzerinden geçen çelik tel veya kordona asılmış durumdaki file ile ortadan 2'ye ayrılmış oyun sahası

Let: Servis atışından sonra topun fileye temas edip servis karesine düşmesi sonucu servis atışının tekrar edilmesi gerekliliği

Lingering: Oyun durduğu zaman, oyunun tekrar başlayana dek yavaş hareket ederek dinlenme fırsatı kazanma hareketi

Lob atışı (Aşırtma vuruş): fileye yakın konumda bekleyen tenisçinin kortun arka alanına yaptığı yüksek vuruşlar

Love game: Rakip tek bir sayı almadan ya da rakibe tek bir sayı vermeden kazanılan oyun

Love set: Kazananın, tüm oyunları kazandığı bir set

Maç Puanı: Karşılaşmanın tamamlanmasına bir puan kalması hali

Maç sayısı (Match point): Önde gelen oyuncunun (çiftler takımının) maçı kazanmak için bir puana daha ihtiyaç duyduğu durum. Maç sayısı, maçı kazanmak için gereken puan. Maçın tamamlanmasına bir puan kalması durumudur. Terimin varyasyonları mümkündür; örneğin şampiyona puanı, altın madalya puanı gibi…

Oyun Puanı: Oyunun alınmasına 1 puan kalması hali

Oyun: 15-30-40 şeklindeki puanlarla ilerleyen, eşitlik halinde ise rakibin 2 sayı fark açmasıyla sonlanan, kazanılmasıyla 1 set alınması hali

Ön Kort: File, servis çizgisi yan çizgileri de içine alan bölüm

Paralel Vuruş: Rakipten gelen topa sahanın kenar çizgisine paralel gidecek şekilde yapılan vuruş

Passing-shot: Fileye yakın bulunan rakip oyuncunun topa dokunmasına fırsat vermeden erişemeyeceği yere yapılan vuruş

Puan: 15, 30, 40 şeklinde ilerleyen ‘’oyun’’u kazanmayı sağlayan sayı sistemi

Raket Kafa Ölçüsü (İnch): Raket tellerinin yer aldığı, 3 farklı boyuttan oluşan kısım

Raket Sapı: Raketin tutulmasını sağlayan raket bölümü

Raket: Tenis oyununda kullanılan sapı ve tellerle gerili yüzeyi olan topa vurma aleti

Ralli: Oyunda topun karşılıklı gelip gittiği durum

Return: Servis atışına veya rakipten gelen vuruşlara karşılık rakibin yaptığı vuruş

Scrambling: Oyuncunun, uzağına düşen topa yetişebilmesi için düzensiz şekilde koşması

Servis Hatası: Servis atan oyuncu topu atması gereken alan atamaması, dışarı atması veya fileye takması

Servis Kırmak: Rakip servis atarken karşı tarafın sayıyı alması

Servis Tekrarı: Servis atıldıktan sonra topun ağa, banta çarparak doğru yere düşmesi, servis hatası yapılması, karşılayan hazır değilken servis atılması sonucu oluşan ve sayılmayan servis

Servis: Teniste oyuna başlama vuruşu. Her iki ayağı arka çizginin gerisinde olması şartıyla topu havaya attıktan sonra yere düşmeden topa vurma

Set: Teniste karşılaşmanın bölümleri (Bir set uzatma olmadığında 6 oyunu ilk alan oyuncu tarafından kazanılmış olur.)

Set Puanı: Setin alınmasına bir puan kalması durumu

Smaç: Servis atışına benzerlik gösteren, oyuncunun raketi başının üstünde tutarak yaptığı sert vuruş

Swing: Çeşitli kavis hareketleriyle raketin öne arkaya götürülmesi

Şahin gözü (Hawk-Eye): Yüksek hızlı kameralar, bilgisayar ve elektronik ekranlardan oluşan anında oynatma ve tekrar izleme imkanı sunan görüntüleme teknolojisi

T Pozisyonu: Orta çizginin servis çizgileriyle bağlandığı yer

Tekler: İki oyuncu arasındaki tenis maçı

Tie-break: Bir setteki oyunda skorun 6-6 olması durumunda beraberliği bozmak için oynanan; 0,1,2,3… şeklinde puanlanan oyun

Top: Dış yüzeyi genellikle sarı ve beyaz renkte olan, ağırlığı 56-59,4g arası, çapı 6.54 -7,30 cm arasında değişen malzeme

Toprak Kort: Topun yere değdikten sonra yavaşladığı, sentetik sahalara göre daha fazla zıpladığı kırmızı toprak ve toprak alaşımlı sahalar (Ör: Fransa Açık)

Top spin: Topa verilen spin hareketi

TTF: Türkiye Tenis Federasyonu

Turuncu top: Turnuvalarda 9 yaşındaki bireyler için kullanılan top

Vole: Servis karşılama durumu hariç top zemine değmeden vuruş yapma

Winner: Rakibin ulaşamadığı (veya raketiyle zar zor dokunduğu) bir vuruş. Rakip oyuncunun topa dokunamadan kazanılan puan

X Pozisyonu: Rakibin paralel veya çapraz topunu yakalayacak pozisyonda, topun geliş yönüne daha yakın bir şekilde file yakınında bulunma

Yeşil top: Turnuvalarda 10 yaşındaki bireyler için kullanılan top

KAYNAKLAR

Arslantaş, B. (2021). Tenis oyunu terimler sözlüğü. (Ed. Pero Duygu Dumangöz ve Şeniz Karagöz). *Tüm Boyutlarıyla Tenis "Akademik bakış*". 409-459. Ankara: Gazi Kitabevi.

Coşkun, M. (2019). Tenis eğitimi alan 10-12 yaş arası erkek çocuklarda temel motorik özelliklerin tenis beceri öğretimine etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Dumangöz, P. D. (2021). Tenis oyununda teknik ve taktik öğretimi. (Ed. Pero Duygu Dumangöz & Şeniz Karagöz). *Tüm boyutlarıyla tenis "Akademik bakış*". 141-176. Ankara: Gazi Kitabevi.

Erdoğan, C. (2008). Spor terimleri sözlüğü (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karagöz, Ş. (2021). Tenis oyununda anatomi, yaralanmalar ve yaralamanlardan korunma. (Eds. Pero Duygu Dumangöz & Şeniz Karagöz). *Tüm boyutlarıyla tenis "Akademik bakış*". 177-217. Ankara: Gazi Kitabevi.

Kıyar, R. K. (2011).14-17 yaş grubu tenisçilere, genel hazırlık döneminde yaptırılan 8 haftalık dayanıklılık antrenmanlarının, max Vo2 değerleri üzerine etkisi. (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Knight, M. (1972). *Tennis-badminton-squash guide with official rules: June 1972-June 1974*.

Lees, A. (2019). The evolution of racket sport science A personal reflection. *German Journal of Exercise and Sport Research*, *49*(3), 213-220.

Mutlu, T.O. (2021). Tarihsel süreçte tenis oyunu ve kuralları. (Eds. Pero Duygu Dumangöz & Şeniz Karagöz). *Tüm boyutlarıyla tenis "Akademik bakış*". 1-38. Ankara: Gazi Kitabevi.

Salici, O. (2022). Masa tenisi. (Ed. Gökmen Özen). *Sporun Kavramsal Temelleri-6: Bireysel Sporlar*. 207-231. İstanbul: Efe Akademi,

Yılmaz, A. (2024). Veteran tenisçileri rekreasyonel tenise başlamaya motive eden faktörlerin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

2020 TTF Tenis Kuralları Kitabı (https://www.ttf.org.tr/paydaslar/tenis-kural-kitabi)