

## Tenis Oyunu ve Kuralları

### Tenis Oyunu

Tenis, raketle iki kişi ya da iki kişilik iki takım arasında oynanan bir spordur. Oyuncular raketleri ile içi boş, dışı havlı lastik topu ortasından ağla bölünmüş dikdörtgen şeklindeki sahada karşılıklı atarak oynarlar.

### Temel Kurallar

Teniste, servis atan ve servis karşılayan olmak üzere 2 taraf vardır.

#### Servis Atışları:

Oyun taraflardan birinin servis atışıyla başlar.

Servis kullanan oyuncu servis atışını arka çizginin gerisinden yapar.

Her oyunda ilk servis merkez çizgisinin sağından karşı sahanın sağındaki - çaprazdaki - servis alanına atılır. Birinci sayıdan sonra atılan servis, merkez çizgisinin solundan ve karşı sahanın solundaki - çaprazdaki - servis alanına atılır.

Servisi karşılayan taraf çapraz şekilde (sağdan atılıyorsa sağda, soldan atılıyorsa solda) durarak servisi karşılar.

Servisteki temel kural, topun fileye değmeden karşı tarafın servis alanına (çizgiler dâhil) en fazla iki denemede atılmasıdır. Atılan servisteki top fileye değip karşı tarafın servis alanına düşerse 'let', servis alanının dışında düşerse hata olur. "Let" olunca atılan servis tekrarlanır. Let'te sınırlama yoktur. Atılan servis doğru ya da hatalı oluncaya kadar devam edilir.

#### Servis Hatası:

Servis atan oyuncu;

- Topu atması gereken servis alanına atamazsa ya da
- Topu fileye takarsa,  
Servis hatalı sayılır ve oyuncu ikinci servis hakkını kullanır.

Bir taraf servis atarken aynı sayıda iki defa hatalı servis atarsa "**Çift Hata**" yapmış olur ve karşı taraf puan kazanır.

Servis atan tarafın attığı servis rakip oyuncu tarafından doğru bir şekilde geri atılamaz ise servis atan tarafı puan alır.

Servis atma sırası set boyunca her oyundan sonra karşı tarafa geçer.

Servisler puanlar toplamı çift ise (0-0, 30-0, 40-15, 40-40) sağdan, puanlar toplamı tek ise (0-15, 30-15, 40-0, 40-avantajlı) soldan oyun bitene kadar atılır. Oyuncular servisi yukarıdan (overarm) veya bel hizasından (underarm) kullanabilirler.

#### Oyun:

Oyun esnasındaki temel kural topu filenin üzerinden veya etrafından geçirip karşı sahanın (kortun-çizgiler dâhil) sınırları içine düşürmektir. Oyuncu, sahasına gelen topa yetişememesi ya da topa vurup da karşı sahanın içine düşürememesi durumunda hata yapmış olur ve karşı taraf bir puan kazanır.

Teniste oyununda sayılar 0-0 olarak başlar ve 15-30-40 diye sayılır. Puanlar, taraflardan birinin ilk aldığı puana "15", ikinci puana "30", üçüncü puana "40" denilerek sayılır. Taraflardan biri dördüncü puanı aldığı anda diğer tarafın iki ya da daha az puanı varsa oyunu kazanmış olur.

Eğer iki tarafında puanı üç (yani 40-40) olursa, durum "berabere - deuce (düs)" olur ve oyun taraflardan birinin iki sayı öne geçmesine kadar devam eder. Beraberlik durumundan sonra ilk sayıyı, kazanan taraf avantajlı olmuş olur. Avantajlı taraf bir sonraki puanı da kazanırsa oyunu kazanmış olur, karşı taraf kazanırsa yine beraber olunur.

Puanlar sayılırken ilk olarak servis atan tarafın puanı söylenir. Örneğin, servis atan taraf ilk puanı alırsa "15-0", ikinci puanı alırsa "30-0, üçüncü puanı alırsa "40-0" dördüncü puanı da alırsa oyunu kazanır. Tersi olursa oyunu servisi karşılayan alır. Servis atan taraf birince puanı alırsa "15-00", ikinci puanı kaybederse "15-15" olur ve bu şekilde sayılmaya devam edilir.

Puanların sayılmasını hakem yoksa servisi atan taraf yüksek sesle sayar.

#### **Puanlama:**

Teniste Puanlama Sistemi aşağıdaki şekildedir.

Topu atan taraf servis atışında ya da oyunda topu karşı tarafın sahasına atamazsa rakip bir puan kazanır.

Topu atan taraf topu rakibin sahasına attıktan sonra;

- Top bir defadan fazla sekerse,
  - Rakip topa vuramazsa,
  - Rakip topa vursa dahi topu karşı sahanın dışına atarsa,
  - Rakip topa vursa dahi top fileye takılır ve kendi sahasına düşerse,
  - Rakip topa raketi fileyi geçecek şekilde vurursa (top karşı sahaya düşse bile),
  - Rakip topa vururken top raketine bir kereden fazla değer ya da vücuduna değer ise (vurulan top karşı sahaya düşse bile),
- Rakip puan kazanamaz ve topu atan taraf bir puan kazanır.

Servisler hariç top, ağa çarparak rakip sahaya düşerse ve rakip topu kurallar dâhilinde karşılayamaz ise topu atan taraf puan kazanır.

#### **Set:**

Bir seti kazanmak için, oyuncunun en az altı oyunu en az iki farkla kazanması gerekir (6-0, 6-1, 6-2, 6-3, 6-4, 7-5). Oyun 6-5 ise aradaki fark 1 olduğu için oyun bitmez. Sonraki oyunu 6 oyun alan kazanırsa set 7-5 olarak biter. Diğer oyuncunun oyunu kazanması ve sonucun 6-6 olması durumunda "tie-break" kuralı uygulamasına geçilir. Tie-Break setin sonucunu tayin etmek demektir. Tie-break'i alan taraf 7-6 olarak seti almış olur.

#### **"Tie-break" (eşitliği bitirme) kuralı:**

Tie-break eşitliği sona erdirip maçın fazla uzamaması için uygulanan özel bir kuraldır.

Normal servis atma sırası hangi oyuncuda ise, ilk puan için servisi o atar. İkinci ve üçüncü puanlarda servisi rakibi atar ve ondan sonrada oyun ve setin oyuncularından birisi tarafından kazanılmasına kadar, her oyuncu değişerek ikişer puan için servis atar. İki tarafın toplam puanının her altı puanında bir oyuncular saha değiştirirler. Tie-break uygulanan oyun sona erince de, oyuncular saha değiştirirler.

Tie-break'te alınan her oyun 1 puan değerindedir, 7 puan alan ve rakibiyle en az 2 fark yapan taraf (7-1, 7-2, 7-3, 7-4, 7-5) oyunu kazanır. Eğer 7-6 gibi arada bir fark var ise iki fark oluşuncaya kadar devam edilir. İki farka ulaşan ilk oyuncu tie-break oyununu kazanmış olur ve seti kazanır.

Bazı turnuvalarda kazanan taraf iki oyun fark (8-6, 9-7, vb) yapana kadar set uzatılır.

#### **Saha Değiştirme**

Yeterli puan alınarak oyunun sonuçlanması durumunda servis atan oyuncu artık karşılayan, karşılayan oyuncu da servis atan taraf olur. Setin ilk oyununda ve sonrasındaki her 2 oyunda bir (iki tarafın oyun sayısı toplamı tek olunca; 1-0, 2-1, 2-3, 4-1, 5-2 vb.) oyuncular saha değiştirirler.

Her setin sonunda toplam oyun sayısı tek ise saha değiştirilir. Setteki toplam oyun sayısı çift ise sonraki set için yer değiştirilmeden oyuna başlanır ve birinci oyundan sonra saha değiştirilir.

#### **Maç:**

Üç setlik maçlarda iki seti alan taraf, beş setlik maçlarda ise üç seti alan taraf maçı kazanmış olur.

## Raket tutuş şekilleri

Continental tutuş - Forehand vuruş için tutulan raket tutuş şeklidir. El tellere paralel yerleştirilir raket sapına doğru kaydırılarak avuç içi raket sapının ucuna gelecek şekilde tutulur.

Eastern tutuş: Eastern tutuş Backhand tutuşu olarak da bilinir. Backhand vuruş için raket sapı hafif sağa çevrilerek tutulur. Bu tutuşta başparmak ve işaret parmağı V olacak şekilde tutulur. Forehand top spin veya vole (voley) vuruşlarda da bu şekilde tutulur. Bu tutuşun kolay yolu raket sol kolumuzun altına konulur ve raket sapının ucundan (avucun dışı raketin ucunda olacak şekilde) tutulur.

Semi western tutuş : Backhand Slice/kesme vuruşlarda tutulur.

Western tutuş : Backhand ve forehand top spin vuruşlarda tutulur.

## Topa vuruş türleri

Topa vurulurken duruş, raket tutuş ve topa vuruş birbiri ile ahenkli/uyumlu olmalıdır.

Vuruş türleri:

- Forehand vuruşu: Sağ elle oynayan oyuncuların topa sağ taraflarından, sol elle oynayan oyuncuların ise sol taraflarından yaptıkları vuruşlardır. Vuruşlar düz (flat), kesik (slice) veya burgulu (spin) olabilir.
- Backhand vuruşu: Sağ elle oynayan oyuncuların topa vücutlarının sol tarafında iken, sol elle oynayan oyuncuların topa vücutlarının sağ tarafında iken yaptıkları vuruştur. Vuruşlar düz (flat), kesik (slice) veya burgulu (spin) olabilir.
- Kesik (slice) vuruş: Topa alttan falso vererek yapılan vuruştur. Topun vuruştan sonraki uçuşu ağa yakın geçer, sektikten sonra fazla yükselmez ve kayarak büyük bir süratle ilerler.
- Kısa vuruş (drop shot): Rakip sahanın file ile kort yarısı arasına atılan, düştükten sonra az seken alttan burgulu (under spin) yapılan vuruştur.
- Aşırtma (lop) vuruşu: Fileye yaklaşan rakip tenisçiyi zor durumda bırakmak için rakibin arkasına ve yukarı doğru yapılan vuruştur. Vuruşlar düz (flat), kesik (slice), burgulu (spin) veya alttan burgulu (under spin) olabilir.
- Vole vuruş: Top yere değmeden yapılan vuruştur. Bu vuruş kesik (slice) olarak da yapılabilir.
- Smaç (yukarıdan) vuruşlar: Oyuncunun yüksekten gelen ve saha içine düşmesi beklenen vuruşlara karşı yaptığı servis vuruşuna benzeyen vuruştur. Vuruşlar düz (flat), kesik (slice) veya burgulu (spin) olabilir.
- Rakibi geçen (passing shot) vuruş: Rakibin az korunan tarafına atılan toptur.
- Top spin/slice vuruşu: Topu en uzak bir yere attıktan sonra ağa yaklaşıp gelen topa havadan ağa yakın veya kurtarılması zor bir yere atmak için kullanılan bir vuruş şeklidir.
- Servis vuruşları: Servis vuruşu düz (flat), kesik (slice) veya burgulu (spin) olarak yapılabilir.

### 1. Forehand (sağdan yapılan) vuruş:

Forehand vuruş ile özen gösterilerek tutarlı, dikkatli ve güçlü vuruşlar yapılabilir.

Forehand vuruş yapılırken sağ kol mümkün olduğu kadar geriye açılır, raket sağ omuz gerisinden başlatılıp, bel-kalça hizasında fileye paralel olarak topa vuruş yapıldıktan sonra mümkün olduğu kadar sola doğru dönülür, dirsek göğüs hizasından yukarı olacak şekilde sol omuzdan geri uzatılır.

Forehand vuruşlarda mümkün oldukça topun arkasında durularak yapılmalıdır.

<https://www.youtube.com/watch?v=aZj7DIEftPg> 5 adımda forehand vuruşu

Forehand vuruş yapılırken izlenen hareketler;

- Oyun esnasında arka çizginin 1 metre arkası ile yarım metre önündeki arada ve orta çizgiye yakın bir yerde durmak her iki yöne de koşabilmek için yararlı olur.
- Raketin tutuşu forehand için uygun olacak şekilde tutulur.
- Topun gelişine göre iki ayak üzerinde sekerek ya da koşarak topa sağ önde vurulacak şekilde konum belirlenir.
- Sol ayak önde, sağ ayağa paralel ve ağa 45 derece olacak şekilde, omuzlar sağa dönük (sağ çizgiye paralel) olarak, dizler (kuvvet alabilmek için) hafif eğik ve ayaklar omuz genişliğinde açık olarak hazırlanılır.
- Sağ dirsek, raketin başı yukarıda ve dirsek ile bilek arası yere paralel olacak şekilde geriye doğru uzatılır (bu hazırlığı yaparken sol el dirseği yukarıda olacak şekilde rakete tutularak da yardım edilebilir) - (raketi ve dirseği yukarı kaldır – dirseği geri uzat).
- Sağ kol dirsekten, el diz ile bel arasında denk gelecek şekilde ve raket başı yere paralel olacak şekilde topa vurmaya üzere ileri uzatılırken bilek geriye açılarak ve raketin başı dışarıyı gösterecek şekilde topa yaklaşılır ve dairesel bir hareket ile topa vurulur. Topa vurulurken kol omuzla beraber mümkün oldukça hızlı bir şekilde sola hareket ettirilerek ve dizler yukarı kaldırılarak güç alınır.
- Topa vurulurken vücut dik tutulur, topa doğru eğilme ve uzanma yapılmaz.
- Sağ kol, topa vurduktan sonra ilerledikçe raketin başı aşağı çevrilerek yere paralel olacak şekilde ve dirsek yukarıda (göğüs hizasında) olacak şekilde sol omuzdan geriye uzatılır.
- Vücut bel ve omuzla birlikte sola döndürülürken dengeyi sağlamak için sağ ayak öne doğru atılır.
- Sağ kol gevşetilip dirsek aşağı indirilerek raket önde iki elle tutulur ve ayaklar üzerinde denge sağlanır.
- Bir sonraki top için orta çizgiye doğru geri gidilir.

Forehand vuruş yapılırken vücut sağdan sola 180 derecelik dönüş yapar. Böylece raket ucu 360 derecelik bir dönüş yapmış olur. Raket ucu sağ omuzdan gelip vuruş yapılır ve sol omuzdan geri uzatılır.

Forehand vuruşlarda topun bükülerek-dönerek (top spin - spin on) gitmesi için raketin 45-60 derece yere doğru eğilerek vurulması ve raket ucunun yere paralel olarak omuz üzerinden geriye uzatılması gerekir.

<https://www.youtube.com/watch?v=5MHugAF2DiQ> forehand vuruşu geliştirme çalışması

<https://www.youtube.com/watch?v=pllo9IfIvtA> Roger Federer Forehand yavaş çekimi

## **2. Backhand (soldan sağa doğru) vuruş:**

Tek elle Backhand (sağ el ile soldan sağa doğru yapılan) vuruşlarda raket ucu sol omuz gerisinden başlar topa vurulduktan sonra sağ omuz hizasında mümkün oldukça geriye uzatılır. Dengeyi sağlamak

için sol kol da mümkün oldukça geriye doğru uzatılır. Yani, kollar V harfi gibi geriye doğru ve dirsekler düz olacak şekilde uzatılır.

Backhand vuruşta sırası ile yapılacak hareketler:

- Konum belirlenir. Raket uygun şekilde tutulur.
- Omuzlar ve ayaklar sola doğru dönmüş olarak (sağ ayak önde ve ağ tarafında olacak şekilde) durulur. Raket sol omuzun gerisinden başlatılarak, kol dirsek düz olacak şekilde topa yaklaştırılır.
- Raket fileye paralel olarak gözleri toptan ayırmadan topa vurulur.
- Ağırlık öndeki ayağa verilir.
- Raket topu takip eder gibi sağ omuz yukarısına götürülürken sol kol da geriye uzatılarak denge sağlanır 1-2 saniye sonra tekrar hazır hale gelinir.

### **3. Backhand slice /kesme vuruşu:**

- Raket kontinental tutuş ile tutulur.
- Sağ ayak önde olacak şekilde omuz tam olarak sola çevrilmiş olarak topa yaklaşılr.
- Topa yaklaşımadan raketin ucu sola omuzdan geriye doğru ve yere paralel olarak mümkün oldukça uzatılır.
- Denge sağlanır ve sol el raketin sapına yaklaştırılır.
- Raket yere paralel olarak topa doğru ilerler, topa değmeden hemen önce raketin yüzü ağa doğru paralel olacak şekilde topa çevrilir ve vurulurken topun arkasında aşağıya doğru kesmiş gibi raket hafif eğilerek vurulur.
- Tüm ağırlığımız ile topa vuruş yapılır - ağırlığımız top verilir.
- Topa vurulurken baş öne eğilir. Raket, topa vurulan taraf yukarı tarafta olacak şekilde yere paralel olarak sağ omuz hizasına uzatılırken diğer kolda geriye açılıp (kollar V gibi olacak şekilde) ileri koşularak denge sağlanır.

<https://www.youtube.com/watch?v=6HThy8qYR2M> Coach Daniel Spatz presents

[https://www.youtube.com/watch?v=u6076Ldol\\_M](https://www.youtube.com/watch?v=u6076Ldol_M) Roger Federer Backhand yavaş çekim

Çift elle backhand vuruşu yapılırken sağ ayak önde aya uçları ve omuzlar sola dönük vaziyette iken raket ucu sol omuz gerisinden başlatılıp topa vurulduktan sonra sağ omuz gerisine uzatılır. Bu vuruş türü daha güçlü bir vuruş yapılmasını sağlar ancak hareket sınırlılığı vardır.

### **4. Kısa vuruş (Drop shot):**

Ağa yakın olduğunda ya da rakibin uzakta olduğu bir zamanda kısa vuruş (drop shot) tercih edilir.

Vuruş için topun geleceği yere uygun olarak sağ ayak önde olacak şekilde topa yaklaşılr, yan durulur ve raket forehand vuruşunda tutulduğu gibi tutulur.

Top size yaklaşıncı raket biraz geri çekilir ve vole (ağı aşırma) vuruşu ile altta hafifçe topa vurulur. Ya da kesme (slice) ile top hafif vurulur.

Sol kol topun gideceği yeri işaret edecek şekilde denge sağlanır.

Ne zaman kısa vuruş (drop shot) yapılır?

- Rakip arka çizginin (base line) 3-4 metre arkasında ise,
- Rüzgar yüzümüze doğru geliyorsa,
- Arka çizginin önünde iseniz,

- Top yavaş geldi ise yapılır.
- Drop shot atmak için rakibin mümkün oldukça geriye gitmesi sağlanır ve yetişemeyeceğinden emin olunca atılır.
- Drop shot için sabırlı olunmalıdır. Rakibin açığından istifade edilmelidir.
- Drop shot vuruştaki başarının sırrı doğru topu beklemek ve sabırlı olmaktır.
- Arka çizginin gerisinde iseniz veya top hızlı geliyorsa kısa vuruş (drop shot) yapılması uygun olmaz.

[https://www.youtube.com/watch?v=KXvN\\_thmZw8](https://www.youtube.com/watch?v=KXvN_thmZw8) forehand drop shot vuruş tekniği

[https://www.youtube.com/watch?v=gwPCGCYp\\_wc](https://www.youtube.com/watch?v=gwPCGCYp_wc) forehand slice ve drop shot vuruşu farkı

<https://www.youtube.com/watch?v=-2Xs2eYiaOo> iyi drop shot örnekleri

### **5. Uzun aşirtma (lob) vuruşu:**

Fileye yaklaşan rakip tenisçiyi zor durumda bırakmak için rakibin arkasına ve yukarı doğru yapılan vuruştur.

Bu vuruş kısa aşirtma vuruş (drop shot) tekniğine göre top rakibin arkasına düşecek şekilde yapılan vuruştur. Topun altından vurularak atış yapılır.

### **6. Vole vuruşu:**

Top yer düşmeden yapılan vuruştur.

### **7. Smaç vuruşu (yukarıdan yapılan vuruş)**

Smaçta kısa ve hızlı adımlar kullanılır. Topa vururken vücudu dik tutulur. Bilek hareketi fazlaca kullanılır. Bunun ile vücudun ağırlığının öne geçmesini sağlar, kolun ve omuzların doğru kullanımı ile gerekli kuvveti meydana getirmiş olunur. Raketi yukarıya doğru kaldırılıp ve topun tepe noktasına çıkararak vuruşunuzu yapılır. Birde rüzgârlı havalarda smaçlara çok dikkat etmek gerekir. Eğer lob rüzgâra karşı geliyorsa, top beklediğinizden kısa düşecektir, bundan dolayı topa çok önde vurup fileye takma olasılığı artacaktır. En iyisi bu topların altına iyi girmektir.

Smaç vuruş şeklinde en önemli faktör ileri veya geri hareket ederek vuruşlar için gerekli olan pozisyonu almaktır. Yüksek loblara düşürerek vurmali. Çünkü topun düşüş açısı ve sürati rakibi zor bir pozisyona sokacaktır. Smaçta, eğer oyuncu iyi smaç stiline rağmen topları dışarıya atıyorsa, top vücudunun arkasına düşüyor demektir. Toplar fileye takılıyorsa; a) Topla temastan önce (kafayı) aşağıya indirmek, raket başını da aşağıya çekmek, b) Topa vurmada önce çok düşürmek, c) Dikkatsiz olmak gibi sebepleri vardır.

İyi smaç vurabilmek için, çok iyi pozisyon almak, topun nereye düşeceğini iyi zamanlamak gereklidir. Yanyana koşmada, sol ayak bulunduğu yerde hafif bir dönme yapar. Sağ ayak onun paraleline bir adımla geriye gider. Eğer top daha geriye düşecek ise, bu hareketin aynısı ikileme olarak devam eder.

Backhand smaç, çok az kullanılan bir vuruştur. Genellikle fileye giden oyuncunun, backhand tarafına yapılan loblara karşı etkili bir vuruştur.

### **8. Rakibi geçen (passing shot) vuruşu:**

Rakibin az korunan tarafına atılan toptur.

Bu vuruş için ağa yaklaşılr ve topun nereye atılacağına karar verilir.

Top vücut hizasına gelince uygun olan taraftan (forehand/backhand) topa alttan vurulur.

### **9. Top spin / slice vuruşu :**

Topu en uzak bir yere attıktan sonra ağa yaklaşıp gelen topa havadan ağa yakın veya kurtarılması zor bir yere atmak için kullanılan bir vuruş şeklidir.

### **Servis atma tarzları ve kuralları**

Servisi karşılayan oyuncu hazır olmadan, servis atan servisi atmamalıdır. Eğer karşılayan servis karşılamaya teşebbüs ederse, hazır olduğu kabul edilir.

Servis sağ taraftan atılıyorsa karşı tarafın sağına gelen servisi alanına düşmesi gerekir. Atılan servisin servis alanı çizgisine değmesi içeri kabul edilir.

Atılan servis yere değdikten sonra karşılanmalıdır.

<https://www.youtube.com/watch?v=CXgfNBnetzQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=w03NVg7YtNo>

<https://www.youtube.com/watch?v=3K5aUW09qyl>

Servis atılırken aşağıda verilen şekillerde atılabilir:

- Flat- düz servis.
- Slice - kesme servis.
- Kick - iterek vurulan servis.
- Top spin - burgulu vuruş

Servis atarken arka çizginin gerisinde, sağdan sol tarafa atarken orta çizginin sağında, soldan sağa atarken solunda durulur. Sol ayak önde, ağı gösterecek şekilde öne yönelmiş veya çizgiye 45 derecelik açı ile duracak şekilde çizgiye yakın (5-10 cm mesafede) olarak, sağ ayak ise çizgiye paralel ve omuz mesafesi genişliğinde geride, dizler hafif bükülerek ve sağ omuz aşağı indirilerek vuruş için hazırlanılır.

Servis atışlarında kollardan daha çok bacaklardan ve ayaklardan elastik enerji alınarak güç alınır.

İyi servis atan oyuncular hemen hemen tüm gücünü ve enerjilerini bacaklarından ve ayaklarından alırlar. Top sol elle uygun bir şekilde yukarı atıldıktan sonra sağ omuz aşağıda sol omuz yukarıda olacak şekilde sağ geriye eğiliniz. Servis atılırken arkadaki ayaktan öndeki ayağa doğru yüklenilirken ayaklardan, bacaklardan ve belden alınan enerji kollara aktarılır.

Servis atılırken vuruş yapıldıktan sonra sağ omuz yukarı çıkarken sol omuz aşağı gidecek şekilde hareket edilirken öndeki ayak ile öne atılırken arkadaki ayak da dengeyi sağlamak için arkaya doğru uzatılır.

İyi servisler hızlı vurmakla değil enerjimizi spin/çevirme ve istenilen yere topun gönderilmesi ile mümkündür.

Servis atmak üzere sol kol öne uzatılarak top kol mesafesinde önde olacak şekilde ve sıçrayarak vurulacak şekilde yukarı atılır.

Sıçrayarak atılan servis (explosive serve) ile durularak atılan servise göre topa daha yukarıdan vurulma imkanı sağlanır. Topa daha yukarıdan vurulunca 1) geometrik olarak topun karşı taraftaki servis bölgesine düşme ihtimali daha yüksek olur, 2) topa daha fazla güç verilir.

Federer'in boyu 1,85 m olmasına karşın servislerinde topa 2,85-2,90 m'den vuruş yapar.

Servisler karşılanırken ayaklar mümkün oldukça geniş (omuzlardan daha geniş) açılır ve eğilerek top karşılanır.

Servis atarken 2.ci servis de birinci kadar güçlü atılmalıdır. İyi oyuncular ikinci servislerini de birinci gibi sıçrayarak atarlar. Usta ve performans sahibi tenisçiler, ikinci servislerini büyük çoğunlukla attıkları köşeye gidecek şekilde kesik veya burgulu atarlar.

#### Servis atışında /vuruşunda etkinlik sağlamak için 6 kural:

- Düzgün nefes alınır (breath).
- Toparlanma - kendine gelme sağlanır (recovery).
- Durum gözden geçirilir (review).
- Prova yapılır (topu zıplatarak).
- Vuruşa hazır olunur.
- Vuruş için harekete geçirilir.

Servis çalışırken attığınız servis alanına hedefler yerleştirin ve onlara isabet ettirmeye çalışın. Servis çalışmak yorucudur, yavaş yavaş çalışın. 15 er dakikalık 3 set yeterlidir. Atışları yaparken maçta yaptığınıza benzer şekilde top zıplatmak ve beklemek gibi size özgü mimikleri aynı maçıymış gibi uygulayınız. Maçta puanlara ve oyun (game) durumuna göre servisi nasıl atıyorsanız antrenmanda da bunlara dikkat etmelisiniz. Makine gibi topları hızlıca atıp bitirmemeliyiz.

Servis çalışması kadar servis karşılama çalışması da yapılmalıdır.

### **Tenis oyununda önemli hususlar:**

- Top karşı çizgiye (base line) gidecek şekilde hızlı ve güçlü vuruş yapılmalı ve hücum esaslı oynanmalıdır.
- Servis karşılanmasında topun atılacağı yerin bilinerek ve kurtarılması zor olan bir yere atılması gerekir.
- Maça veya oyuna hazır olmak başarının sırrıdır.
- Top karşı tarafın mümkün oldukça arka kenar taraflarına atılmalı ve vuruş yapıldıktan sonra orta çizgiye süratle gidilmelidir. Orta çizgide bulunmak iki tarafa da gelecek topları kurtarmak için şarttır.
- Önemli avantaj vuruşu: Top ne kadar sol/sağ köşeye gelirse o kadar derin çapraz köşeye atılabilir.
- Maçlarda başarının şartı kazanma (ün kazanma) isteğinin olması, basit oynanılması ve oyunla ilgili filmler seyredilmesi ile sağlanmış olur.
- Basit vuruş en iyi vuruştur.
- Vuruşlar kontrollü (control), uyumlu (consistency), derin-ileri (depth) ve güçlü (power) olmalıdır.
- Oyunlarda kapasitemizi yönetmek için periyodik olarak (5-10 dakikada bir) enerjimizi yenilemeliyiz. Enerjimizi yenileme ve genişletme işlemi salınım olarak adlandırılır. Bu işlem kendimize ait yerinde sayma, birkaç defa derin nefes alma vb kendimize has (törenselle) hareketlerle olur. Bu işlemi otomatik olarak yapmayı alışkanlık haline getirmeliyiz.
- Hatalarımızın üstesinden gelmek ve olumlu fiziksel güç sağlamak için dinlenmeli, gevşemeli, hazırlanmalı ve kendimize has törenselle hareketler yapmalıyız.
- Topun düşeceği noktanın görülüp karar verilmesi 4-12 saniye arasında olmalı, ortalama olarak topun 4 metre arkasında olacak şekilde topa doğru koşulmalıdır.



- Oyunda bedensel uygunluk olması şarttır. Bedensel uygunluğun bileşenleri Strength (sağlamlık), Endurance (dayanıklılık), agility (çeviklik), Aerobic, anaerobic, dynamic balance (denge), speed (hız), power (güç), Flexibility (esneklik), coordination (koordinasyon) özellikleridir.
- Tenis maçında başarılı olmanın beş temel özelliği:
  - o Topa vuruş (stroke),
  - o Hareket (movement),
  - o Zindelik (fitness),
  - o Zihinsel dayanıklılık (mental toughness),
  - o Oluşturulacak taktikler (tactics)Taktik oluşturmak: 1. Gerçeği bilmek (ben kimim/neyim), 2. Amaç belirlemek (ne olmak istiyorum), 3. Eylem/hareket (olmak istediğim yere nasıl giderim).
- Topa vuruş bölgesi omuzla dizler arasındadır. Ancak, en ideal vuruş diz hizasında vurulandır. Topa vurduktan sonra kol öne doğru hareket ederken raket yukarı doğru çıkarılır.
- Vuruşlarda dizler bükülerek yere ne kadar çok yaklaşırsa o kadar çok güç sağlanmış olur.
- Tenis maçında baş/göz seviyesi topun seviyesine gelecek şekilde eğilerseniz topa daha dengeli ve güçlü vuruş yapabilirsiniz.
- Oyunda dengeyi sağlamanın üç kuralı vardır: 1. Görüşün yoğunlaştırılması (topun iyi görülmesi), 2. Topun sesinin duyulması ve 3. Vücudumuzun algılayıcılarının (reflekslerin) harekete geçirilmesi.
- Teniste topu karşı sahanın ortasına atmamak gerekir. Sahanın ortasına atmak kötü bir alışkanlıktır. Sahanın ortası tepe noktası karşı sahanın orta çizgisinde olan ve geri çizgiye doğru giden eşkenar üçgenin yer aldığı alandır.

## Maça Hazırlık:

Maça başlamadan önce ısınma ve gerinme hareketleri (aşağıda verilen hareketlerden 5-6'sını) yapmak yararlı olacaktır.

Her bir hareketin 10-60 saniye arasında yapılması - ne kadar uzun yapılırsa o kadar yararlı olur.

Hareketler kasları yoracak şekilde ani ve hızlı yapılmamalı, çok yavaş bir şekilde yapılmalıdır.

- Sağ el sağ dize mümkün oldukça aşağıdan değecek şekilde esneme yapılacak. Bu hareket iki taraftan da yapılması gerekir.
- Bir el omuzdan diğeri belden uzatılıp sırtta birleştirilmeye çalışılacak. Bu hareket çift taraflı yapılacaktır.
- Yere yan yatılıp sağ ayak burnu sağ elle tutulup arkaya doğru esnetilecek ve öbür el başımızda olacak. Bu hareket her iki taraf için yapılacak.
- Kollar omuzlara kadar yere paralel olarak ve kollar dirsekten 90 derece yukarı olacak şekilde tutulur, yukarı doğru olan dirsek sonrası kısım öne 90 derece indirilip kaldırılır.
- Yere oturulup ayaklar birleştirilecek ve baş aşağı eğilerek ayaklara değmeye çalışılacak. Baş kaldırılırken geriye doğru eğilmeye çalışılacak.

- Ayaklar öne uzatılıp birleştirilecek. Baş öne doğru eğilerek ayakuçlarına değmeye çalışılacak. Bu hareket bir ayak yan tarafa dizden bükülü iken öndeki ayağın ucuna başı ile değmeye çalışılacak. Bu hareket iki taraf içinde yapılacak.
- Karın bölgesindeki kasları esnetmek için yere uzanılır, karın yere yakın tutulur, kollar omuzları yukarı kaldırırken baş geriye esnetilir. Bu hareket birkaç defa tekrarlanır.
- Yere oturulup, bacaklar yana açılır ve eller ayak bileklerinden tutularak öne esneme yapılır.
- Dizler bükülüp oturulur gibi birkaç defa inilip kalkılır.
- Bir ağaca/duvara bir ayak önde bir ayak arkada olacak şekilde yaslanılır, arkadaki baldır ve bacak esnetilip gerdirilecek şekilde ağaca/duvara hareket edilir.
- Bir ayak öne alınır, öndeki bacak dizden kırılıp yere paralel olacak şekilde, diğer diz yere değecek şekilde birkaç defa esneme yapılır. Bu esneme hareketi iki taraf için de yapılır.
- Bir ayak dizden geriye kırılıp yerden kaldırılır, öbür diz üzerine diz kırılarak birkaç defa esneme yapılır. Bu esneme hareketi iki taraf için de yapılır.

**Maça hazırlanırken aşağıda belirtilen hususların yapılması yararlı olacaktır:**

- 10-15 dakika koşu yapılır.
- Yan yan koşularak yan çizgilere raketle dokunulur ve karşı tarafa aynı şekilde gidilir.
- Yere eğilip kollarımızı ayaklarımıza doğru sarkıtarak 10-15 saniye bekleyelim. Sonra iki elimizle sağ ayak bileğimizin dışı, sonra sol ayak bileğimizin dışı tutulur. Her birinde 10-15 saniye beklenir.
- Bir bacak üzerine eğilip diğer bacak yana uzatılarak iç taraftaki kaslar esnetilir, 10-15 saniye tutulur. Bu hareket her iki bacak için tekrarlanır.
- Bir adım ileri atılır, diğer adım geriye uzatılarak esneme yapılır, esneme yapılırken vücut dik tutulur. Bu hareket her iki taraf için de yapılır.
- Diz arkaya bükülüp ayakucundan tutulur ve yukarı çekilerek esnetilir. İki taraf için de tekrarlanır.
- Sağ dirsek omuzdan arkaya uzatılırken sol el ile geriye doğru gerdirilir. Bu hareket iki kol için de yapılır. Her bir hareket 10-15 saniye yapılır.

Edvin Moses: Oyunlara özellikle gerdirme hareketi yaparak hazırlanmam sebebi ile maçta hiçbir zaman yaranalma ve sakatlanma problemi ile karşılaşmam.

**Tenis maçında etkin olmanın ipuçları (önemli hususlar):**

- Servislerin ikisi de hızlı vurulmalıdır. Amatör oyuncular genelde ikinci servisi yavaş atarlar.
- Top rakibin kolayca kurtaracağı şekilde karşı sahanın ortasına ve rakibin önüne atılmamalıdır.
- Topun mümkün oldukça rakibin (sağ eli kullanıyorsa) Backhand tarafına atılması yararlı olur.
- Top mümkün oldukça geri çizgiye doğru atılacak şekilde sert vuruşla gönderilmelidir.
- Gelen top geri çizgiye yakın geldi ise karşı sahanın geri çizgisine ve yanlara yakın atılmalıdır.
- Top orta çizgiye yakın geldi ise karşı sahanın ağa yakın bir yerine kısa aşırma (drop shot) vuruşu ile atılması iyi olur.

- Oyunun kimin başlatacağı değil kimin bitireceği önemlidir.
- Oyunu kazanmak için sonuca odaklı oynamak gerekir.
- Maçlarda dikkat toplanmalı, odaklanılmalı ve yoğun enerji harcanmalıdır.
- Taktik geliştirilmelidir.
- Taktiksiz strateji zafere gidecek en yavaş yoldur. Stratejisiz taktikler ise yenilgiden önce yapılan gürültülerdir (Sun Tzu)

### **İyi maç çıkarmanın ipuçları:**

1. Servis atmaya ve karşılamaya iyi çalışılmalı.
2. Başlangıç vuruşu iyi yapılmalı. Top mümkün oldukça derine atılmalı. Arka çizgiye (base line) yakın olacak şekilde (yaklaşık 1 metre yakınına) atılmalı. Rakibin kort dışına çıkması sağlanmalı. Sürekli baskı yapılmalı. Kısa top atmak için fırsat kollanmalı ve ağa yaklaşım sayı alınmalıdır.
3. Raket kullanılan kolun dinlenmiş ve sakin tutulması gerekir. Dinlenmiş kol güçlü olur. Bu nedenle oyunda bekleme anlarında raketi topa vurmadığımız elimize alıp asıl kolumuzu dinlendirmemiz gerekir. Bunun için vuruşlarda kaba kuvvet kullanılmamalı, teknik vuruş yapılmalı. Teknik güçten daha önemlidir.
4. Güçlü atılan ilk servisin dönüşünü takip edilip ağa yaklaşılar ve puan alınmaya çalışılır. Ağa yakınken yarım vole vuruşu yapılması yararlı olur.
5. Maç için basit bir plan yapılmalı, oyuncu kendi oyununu kurmalı, atacağı ve kazanacağı yerleri belirlemelidir. Maçta savunma durumuna düşülmemeli ve vuruşlarda tereddüt edilmemelidir.

### **Yararlı bilgiler:**

- Topa vuruşlarda raket mümkün oldukça geriden başlatılır ve dizler eğilerek elastik enerji toplanıp güç sağlanabilir.
- Tenis elden çok ayaklar ve bacaklarla oynanır. Tenis yüzde 75 ayaklarla oynanan bir oyundur.
- Topa vuruşta güç kollardan daha çok ayaklardan alınarak sağlanır. Bu da dizler hafif kırılarak vuruş yapılması ile sağlanır.
- Spin /kesme: top ileri doğru dönerek gidiyorsa top spin, geriye doğru dönerek gidiyorsa kesme/slice olarak adlandırılır.
- Topa vurmadan önce yapılacak hareketle ilgili yeni başlayanların aklında çok fazla ihtimal vardır. Usta oyuncuların aklında ise birkaç ihtimal vardır.
- Top sahamıza düşmeden önce topa vurmak için harekete geçmeliyiz. Oyuncuların %80'i top sahasına düştükten sonra harekete geçer. Bu durum oyuncuların %20'sinin iyi oyuncu olduğu anlamına gelir.
- Topu gör, gideceği yeri tahmin et ve vuruş için hareket et.

- Topa vurulurken kol omuz ile beraber dönerek (rotateting) vuruş yapıldığında çok yüksek bir güç elde edilir. Topa sadece kolu sallayarak vurmak hem vuruşun zayıf olmasına neden olur hem de kolumuzu çok yorar.
- Forehand vuruşta omuzu sağa çevirerek vuruşu hazırlanırken sol elin iki parmağı ile raketin kenarı tutularak sağ kol geriye açılırsa daha iyi bir hazırlık yapılmıő olur.
- Öėretmen sadece kapıyı açar, siz kendi baőınıza kapıdan girersiniz (in atasözü).
- Akıllı bir kiőisiyle yapılan tek bir sohbet 10 yıl eğitim almaktan daha iyidir (in atasözü).
- Maçta kesinlikle bir rakip ile oynamazsınız, kendinize karşı oynarsınız. Kendi sınırlarınızı aőtıėınız zaman matan duyduğunuz memnuniyet gerçek memnuniyettir.

### **Duvar da çalıőmanın yararları:**

Duvar da çalıőma aşağıda verilen kolaylıkları sağlar:

- nemli bir refleks geliştirme imknı sağlar.
- Vole vuruőlarını kolaylaőtırır.
- El - göz koordinasyonunu sağlar.
- Forhand ve backhand vole vuruőlarını geliőtirir.

Aşağıda verilen adreslerden ilave bilgiler ve yararlı filmler alınabilir.

<http://iws.punahou.edu/user/lcouillard/>

<http://www.ttf.org.tr/kurallar>

Ana Sayfa: [www.hasancoban.com](http://www.hasancoban.com)