

# Teniste Beceri Öğrenim ve Öğretim Yaklaşımları

Editör

Dr. Niyazi Sıdkı ADIGÜZEL

Yazar

Dr. Mustafa KAYA

© Copyright 2020

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

**ISBN**

978-625-7707-24-4

**Kitap Adı**

Teniste Beceri Öğrenim ve Öğretim Yaklaşımları

**Editör**

Niyazi Sıdkı ADIGÜZEL

**Yazar**

Mustafa KAYA

**Yayın Koordinatörü**

Yasin DİLMEN

**Sayfa ve Kapak Tasarımı**

Akademisyen Dizgi Ünitesi

**Yayıncı Sertifika No**

47518

**Baskı ve Cilt**

Vadi Matbaacılık

**Bisac Code**

SPO045000

**DOI**

10.37609/akya.1319

**GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

*Halk Sokak 5 / A*

*Yenişehir / Ankara*

*Tel: 0312 431 16 33*

*siparis@akademisyen.com*

**www.akademisyen.com**

## ÖNSÖZ

---

Son yıllarda insan yaşamında önemi iyice anlaşılmaya başlayan tenis sporu, sürekli ön plana çıkmaya başlamıştır. Günümüzde spor adına tenis faaliyeti sadece boş zamanlarda bir aktivite olarak değil, her gün ve her an bile yapılması gereken bir ihtiyaç hâline gelmiştir. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde sağlıklı bir insan faktörünün iş verimini artırdığı gibi sağlıklı nesiller için de elzem olduğu anlaşıldığı için tenis sporu artık yaşamın bir parçası olmaya başlamalıdır.

Tenis antrenörleri bir taraftan sporcular için sağlık konusunda için önem kazanırken diğer taraftan, önemli gelir kaynakları sağlayan bir meslek hâline gelmiştir. Doğru bir yöntemle beceriyi öğretebilen antrenör, tenis sporunun gelişimine katkıda bulunan antrenördür.

Tenise olan bu yoğun ilgi ve profesyonelleşmenin artması, oyunun prensipleri ile ilgili bilimsel çalışmaların gerekliliğini getirmektedir. Artık tenis yalnızca bir oyun değildir. Profesyonel bir spor hâline gelmiştir.

Spor bilimleri alanında özellikle tenis sporunu yapan antrenör ve oyuncular için yol göstereceğini düşündüğümüz bu çalışmanın tenisin gelişiminde katkı sağlayacağını ve spor bilimlerine faydalı olmasını umuyorum.

Çalışma esnasında eserlerinden yararlandığımız çok kıymetli araştırmacılara manevî katkılarını esirgemeyen sevgili meslektaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Kayseri, 2020

# İÇİNDEKİLER

Önsöz ..... İii

## Bölüm 1

**Tennisin Tarihçesi, Tanımı, Kort Çeşitleri ve**

**Kort Ölçüleri ..... 1**

1.1.Teniste Kullanılan Malzemeler .....5

1.2.Tenis Oyun Kuralları.....11

## Bölüm 2

**Teniste Temel Teknik Vuruşlar ..... 13**

2.1. Servis .....14

2.2. El Önü Vuruş (Forehand).....15

2.3. El Arkası Vuruş ( Backhand) .....16

2.4. Vole.....18

2.5. Smaç .....19

2.6. Aşırtma Vuruş (Lob).....20

2.7. Damlak Vuruş (Dropshoot) .....20

## Bölüm 3

**Beceri ..... 23**

3.1.Becerinin Sınıflandırılması .....24

3.2.Genel ve Özel Beceriler.....24

3.3. Açık ve Kapalı Beceriler.....24

3.4. Kopuk ve Devamlı Beceriler .....25

3.5.Teniste Beceri Öğretim Yöntemleri .....25

3.6.Beceri Edinimini Etkileyen Faktörler .....25

3.6.1. Dikkat .....25

3.6.2. Bellek .....26

3.6.3. Teniste Dikkatin Odaklanma Türleri .....27

3.6.4. Teniste Dikkat Antrenmanı.....27

3.6.5. Dikkat ve Egzersiz.....28

3.6.6. Dikkati Hazır Bulundurma.....30

3.6.6. 1. Tepki Hazırlık Zamanını Etkileyen  
Faktörler .....30

**Bölüm 4**

<b>Teniste Öğrenme .....</b>	<b>33</b>
4.1.Öğrenme Şekilleri.....	34
4.2.Motor Öğrenme.....	37

**Bölüm 5**

<b>Öğretim Yöntemleri .....</b>	<b>39</b>
5.1.Geleneksel Öğretim Yöntemleri .....	39
5.1.1. Geleneksel Öğretimde Teniste Forehand Vuruş Örneği .....	40
5.2. Farklılaştırılmış Öğretim Yöntemi .....	53
5.2.1. Farklılaştırılmış Öğretim Yönteminde Teniste Forehand Vuruş Örneği .....	59
5.3.Modern Öğretim Yöntemleri .....	60
5.3.1. Modern Öğretim Yönteminde Teniste Forehand Vuruş Örneği .....	61
5.4.Tenise Uyarlanan Öğretim Stillerinde Sunuş Stili .....	62
5.5. Tenise Uyarlanan Öğretim Stillerinde Buluş Stili .....	63
<b>Kaynaklar .....</b>	<b>65</b>

## KAYNAKLAR

1. Akdağ M, Tok H. (2008). Geleneksel öğretim ile powerpoint sunum destekli öğretimin öğrenci erişimine etkisi. Türk Eğitim Derneği Eğitim ve Bilim Dergisi. 33(147):26-34.
2. Alexandru MA, Lorand B.(2015). Motor behavior and anticipation – A pilot study of junior tennis players. Procedia - Social and Behavioral Sciences.187:448- 453.
3. Aydın SC. (2002).Tenise Özgü 12 Haftalık Antrenman Programının 11–14 Yaş Grubu Bayan Tenisçilerin Kondisyonel Performansları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara
4. Aydos L., Kürkçü R. (1997). 13-18 Yaş Grubu Spor Yapan ve Yapmayan Orta Öğrenim Geçliğinin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Karşılaştırılması, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Ankara
5. Crespo M (1994).Metodologfa de la ensenanza del tenis. Workshop Sudamericano para profesores de tenis Lima.
6. Çözeli MS. (2010). Farklı Antrenman Modellerinin 13-15 Yaş Bayan Basketbolcuların Beceri Gelişimine Etkisi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Niğde
7. Davids K, Chow JY, Shuttleworth R. A (2005). Constraints-based framework for nonlinear pedagogy in physical education. J Phys Educ NZ.38:17-29.
8. Erdil G.(2016). Farklılıkta öğrenme motor becerilerin öğrenimine farklı bir bakış. Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi.1(1):39-50.
9. Dencer K. (1987). Videokomputaren analiz na nacialnija udar na sas-tezalite ot finalnija mac po tennis – edinicno wimbledon 84. Vapr. na fiz. Kult, Sofia. 33(2).
10. Fernandez J, Ulbricht A, Ferrauti A. (2014). Fitness tasting of tennis players: how valuable is it? British Journal of Sports Medicine, 48:22-31.
11. Fox, E.L., (1984). Sports Physiology Japan,
12. Fidan N. (1996). Eğitim Psikolojisi Okulda Öğrenme ve Öğretme. Ankara: Alkım Yayınevi; s:12,168-178.
13. Goodman Devid (1984).Differing Perspective In Motor Learning. Motor and Control. Simon Fraser University. Elsevier.
14. Gökğönül N. (2008). Minik tenisçilerin (9-12yaş) müsabaka dönemi sezonsal güç değişimleri ve bazı fizyolojik parametrelerdeki değişimlerinin incelenmesi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

15. Gündoğdu S D.(2017). Türkiye’de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul
16. Gürel, H (2013). Tenis Temel Teknik Öğretimde Farklı Antrenman Metotlarının El Önü (Forehand) ve El Arkası (Backhand) Vuruş Performanslarına Etkisi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek lisans Tezi.
17. Gregory, G. H., & Chapman, C. (2002). Differentiated instructional strategies: One size doesn't fit all. Thousand Oaks, CA: Corwin Pres.
18. Griffin KM, Bonci C, Sloane B.(1995). Prevention and rehabilitation of shoulder injuries in throwing athletes. The Upper Extremity In Sports Medicine 2nd ed.p. 721-747
19. Heacox, D. (2002). Differentiating instruction in the regular classroom: how to reach and teach all learners, grades 3-12. Free Spirit Publishing. Minneapolis.
20. Hynes-Dusel, J-M. (2002). Practise And motor Learning, Physical Educator- Indianapolis, Ind., 59(2).
21. Jones C. (1984). Adam Tenis, Adam Yayıncılık, İstanbul.
22. Kahneman.D.(1973).Attention and effort The Hebrew University of Jerusalem PRENTICE-HALL, INC., Englewood Cliffs, New Jersey
23. Kandaz N. (2001). 2000 Wimbledon Tenis Turnuvası Erkekler Yarı Final Ve Final Maçlarında Atılan Servislerin İstatistikî Analizi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
24. Karavelioğlu MB. (2012). İşbirliğine Dayalı Öğretim Yöntemi ile Komut Yönteminin Futbola Özgü Beceri Öğrenimine Etkisinin Araştırılması. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
25. Kermen O (1992). Motor öğrenim kavram teorilerinin tenise uyarlanması, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
26. Kermen O. (1996). Tenis teknik ve taktikleri. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım
27. Kermen O. (2002). Tenis teknik ve taktikleri 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, s:10,58-75.
28. Magill, R.A. (1989). Motor Learning, Concept and Applications, Mc Craw-Hill, Boston.
29. Müller E, Lindinger S, Stöggel T.(2009). Science and skiing IV. UK: Meyer & Meyer Sport Ltd.p:454-460.
30. Ölçücü B, Canikli A, Ağaoglu YS, Erzurumluoğlu A. (2010). 10-14 Yaş çocuklarda tenis becerisinin gelişimine etki eden faktörlerin değerlendirilmesi. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.12(2).

31. Ölçücü B. (2011). Tenisçilerde Pliometrik Antrenmanların Kol ve Bacak Kuvveti Servis Forehand Backhand Vuruş Süratleri ve Vurulan Hedefe İsbet Yüzdelerine Etkisinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, İstanbul.
32. Özdemir T. (2010). Tenis Becerilerinin Öğreniminde Seçici Dikkat Antrenmanlarının Etkisinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
33. Savelsbergh GJP, Kamper WJ, Rabius J, De Koning JJ, Schöllhorn W. (2010). A new method to learn to start in speed skating: A differential learning approach. *Int. J. Sport Psychol.* 41:415-427.
34. Sevim Y.(2002). Antrenman bilgisi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
35. Shmidt R.A., (1991). *Motor Control and Learning*, United States of America,
36. Şahin, H.M.(2005). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*, Morpa Kültür Yayınları, İstanbul: 2005.
37. *Tenis Uzmanlık Ders Notları*, Kayseri, 2020
38. Tomlinson, C. A. (1995). *How to differentiate instruction in mixed-ability classrooms*. USA, Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
39. Tomlinson, C.A., Strickland, C. A. (2005). *Differentiation in practice: a resource guide for differentiating curriculum, grades 9-12* . Association for Supervision and Curriculum Development Alexandria, Virginia USA
40. Tomlinson, C. A. (2007). Öğrenci gereksinimlerine göre farklılaştırılmış eğitim (çev. Diye Kültürlerarası İletişim Hizmetleri). Ankara: Redhouse.
41. Torrents C, Balague N, Perl J, Schöllhorn W. (2007). Linear and nonlinear analysis of the traditional and differential strength training. *UGD-YMAS, KÜNO KULTÜRA, SPORTAS Nr. BIOMEDICINOS MOKS-LAI.* 3(66):39-47.
42. Urartu Ü. (1994). *Tenis Teknik Taktik Kondisyon*, İnkılâp Yayınevi, İstanbul.
43. Yıldırım, Y (2020). Genç Tenis Sporcu Adaylarında Geleneksel Öğretim Yöntemlerine Karşın Farklılıkla Öğretim Yönteminin Tenise Özgü Beceri Görsel Reaksiyon ve Hareketlilik Üzerine Etkileri, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
44. Zetou E, Vernadakis N, Derri V, Bebetos E, Filippou F. (2014). The effect of game for understanding on backhand tennis skill learning and self-efficacy improvement in elementary students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 152, 765-771.
45. <http://tr.wikipedia.org/wiki/Tenis>, Erişim Tarihi: 10 Aralık 2012.