**TENİS ÖĞRETİMİ**

**(MİKRO – MİNİ – MİDİ – MAXİ )**

****

****

****

****

**DR. ÖĞR. ÜYESİ YAHYA DOĞAR**

**MALATYA - 2018**

ÖNSÖZ

Bu kitap İnönü Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü öğrencileri için, tenis ders notları olarak hazırlanmıştır. İçinde yer alan bilgi ve belgeler çeşitli kaynaklardan (TTF I. Ve II. Kademe Tenis Antrenörlük Kursu ders notları, Antrenman Bilimi kitapları ve İnternet Kaynakları) derlenerek hazırlanmıştır. Özellikle modern tenis öğretiminde gerekli olan bilgiler ve bunların öğretilmesi için gerekli olan teknik ve taktik konulara yer verilmiştir.

Bu kitapta özellikle Mikro, Mini, Midi ve kısmen Maxi seviyesinde bilinmesi gereken antrenör ve sporcu karakteristiklerine ve tenisin teknik ve taktik olarak öğretiminde dikkat edilmesi gereken konularına ulaşmak mümkündür. Önemli olan doğru ve uygun ortamlarda daha çok insana tenis öğretmek ve bu sayede daha çok insanın spor yapmasını sağlamaktır.

Öğrenen ve öğretenlere sabırlı olmalarını tavsiye eder sevgi ve saygılarımı sunarım

 Ekim - 2018. Dr. Öğr. Üyesi. Yahya Doğar

TENİS KORTU VE ÖLÇÜLERİ



İÇİNDEKİLER

|  |  |
| --- | --- |
| KONU | SAYFA |
| Önsöz |  |
| Tenis Kortunun Nizami Ölçüleri |  |
| İÇİNDEKİLER |  |
|  1. BÖLÜM |  |
| A. TENİSİN TARİHÇESİ |  |
| 1. DÜNYADA TENİSİN TARİHÇESİ |  |
| 2. TÜRKÎYE’DE TENİSİN TARİHÇESİ |  |
| 2. BÖLÜM |  |
| A. MODERN TENİS ÖĞRETİM BASAMAKLARI, EKİPMAN VE YAŞ DURUMU |  |
|  3. BÖLÜM |  |
| A. MİKRO TENİS |  |
| 1. ANA HEDEF: KOORDİNASYON VE DENGE GELİŞİMİ |  |
| 2. TEMEL DAVRANIŞLAR |  |
| 3. MİKRO TENİS EKİPMANI |  |
| 4. TEMEL BECERİLERİN GELİŞTİRİLMESİ |  |
| 5. TAKTIKSELSEL VE TEKNIKSEL İLERLEME |  |
| 6. ORGANİZASYON |  |
| 7. PLANLAMA |  |
| 9. MİKRO TENİS DERSİNİN YAPISI |  |
| 10. UYGUN VURUŞ KARAKTERİSTİKLERİNİN ÖZETİ |  |
| 11. MİKRO TENİSTE ÖRNEK DİRİLLER |  |
| B. MİNİ TENİS |  |
| 1. MİNİ TENİS EKİPMANLARI |  |
| 2. TEMEL KONULAR |  |
| 3. MİNİ TENİS İÇİN ORTAM YARATMAK |  |
| 4. MİNİ TENİS PROGRAMININ ANAHTAR NOKTALARI |  |
| 5. TAKTİKSEL ve TEKNİK BECERİLER |  |
| 6. TAKTİKSEL GENEL GEREKSİNİMLER |  |
| 7. TEKNİKSEL GENEL GEREKSİNİMLER |  |
| 8. MİNİ TENİS TAKTİKSEL BECERİLER |  |
| 9. MINI TENİS-TAKTİK - TEKNİK İLERLEME (I) |  |
| 10. TAKTİK - TEKNİK İLERLEME (II) |  |
| 11. UYGUN VURUŞ KARAKTERİSTİKLERİNİN ÖZETİ |  |
| 12. KALİTENİN ÖNEMİ |  |
| 13. MİNİ TENİS PLANLAMA |  |
| 14. GENEL ISINMA, KOORDİNASYON |  |
| 15. TEKNİK ISINMA, TENİSE ÖZEL KOORDİNASYON |  |
| 16. ANA BÖLÜM |  |
| 17. ANTRENMAN KALİTESİNİ ARTTIRMAK - İPUÇLARI |  |
| C. MİDİ TENİS |  |
| 1. MİDİ TENİS EKİPMAN VE KİLİT ELEMANLARI |  |
| 2. ANA HEDEFLER |  |
| 3. TAKTİKSEL BECERİLER |  |
| 4. TEKNİKSEL BECERİLER |  |
| 5. TEKNİK-TAKTİK ANTRANMAN ANA HEDEFLERİ |  |
| 6. MİDİ TENİS TAKTİKSEL-TEKNİKSEL GELİŞİM (I) |  |
| 7. MİDİ TENİS- TAKTİKSEL-TEKNİKSEL GELİŞİM (II) |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 8.MİDİ TENİS- TAKTİKSEL-TEKNİKSEL GELİŞİM (III) |  |
| 9. DRİLLER |  |
| 10. MİDİ TENİS DERSİNİN YAPISI |  |
| 11. PLANLAMA |  |
| 12. HAFTALIK PLANLAMA |  |
| 13. MAÇ |  |
| 14. ANTRENMAN KALİTESİNİ ARTTIRMAK İÇİN İPUÇLA-RI |  |
| D. MAKSİ TENİS |  |
| 1. MAKSİ TENİS ANA ELEMANLAR: |  |
| 2. ANA TAKTİKSEL BECERİLER |  |
| 3. ANA TEKNİKSEL BECERİLER |  |
| 4. TEKNİK-TAKTİK BECERİLERİN MÜKEMMELLEŞTİ-RİLMESİ |  |
| 5. TEKNİK - TAKTİK ANTRENMANIN ANA HEDEFLERİ |  |
| 6. FİZİKSEL BECERİLERİN GELİŞTİRİLMESİ |  |
| 7. MENTAL VE DUYGUSAL GELİŞİM |  |
| 8. MAÇ OYUNU |  |
| 9. YARDIMCI BECERİLER |  |
| 10. SERVİS |  |
| 11. FOREHAND |  |
| 12. BACKHAND |  |
| 13. FOREHAND VE BACKHAND VOLE |  |
| 14. YILLIK ANTRENMAN SÜRELERİ |  |
| 15. MAKSİ TENİS DERSİNİN YAPISI |  |
| 16. 9-10 YAŞ HAFTALIK ANTRANMAN PLANLAMASI |  |
|  4. BÖLÜM |  |
| A. TENİSTE ANTRANÖRLÜK |  |
| 1. ETKİLİ ANTRENÖRLÜK İÇİN GEREKLİ BECERİLER |  |
| 2. ANTRANÖRKÜKTE İLETİŞİMİN ÖNEMİ |  |
| 3. ANTRENÖRLÜK SİTİLLERİ |  |
| B. ÇOCUKLAR VE GENÇLERE ANTRENÖRLÜK YAPMAK |  |
| 1. GÖZ ÖNÜNE ALINACAK GENEL HUSUSLAR |  |
| 2. ÇOCUKLARDA BÜYÜME |  |
| 3. İSKELET GELİŞİMİ |  |
| 4. MOTOR GELİŞİM |  |
| 5. MENTAL GELİŞİM |  |
|  5. BÖLÜM |  |
| A. TENİS BİYOMEKANİĞİ |  |
| 1. DENGE |  |
| 2. EYLEMSİZLİK |  |
| 3. ZIT KUVVET |  |
| 4. MOMENTUM |  |
| 5. ELASTİK ENERJİ |  |
| 6. KOORDİNASYON ZİNCİRİ |  |
| 7. TENİS BİYOMEKANİĞİ İLE İLGİLİ UYGULAMALAR |  |
| B. TENİS ÖĞRETİMİNDE MODERN YAKLAŞIMLAR |  |
| 1. TEKNİK VE TAKTİK |  |
| 2. ANTRENÖRLÜK (GBA-OYUNA DAYALI) YAKLAŞIMI |  |
| 3. ANTRENMAN KARAKTERİSTİKLERİ |  |
| 4. MODERN TENİS SİSTEMİNİN AVANTAJLARI |  |
| 5. DÜŞÜK BASINÇLI MINİ TENİS TOPLARININ AVATAJ-LARI |  |
| 6. MODERN TENİS SİSTEMİ ORGANİZASYON |  |
| 7. ANTRENMAN KARAKTERİSTİKLERİ |  |
| 8. MODERN ÖĞRENMENİN AVANTAJLARI |  |
| 9. MODERN TENİS SİSTEMİ |  |
| C. ANTRENÖRÜN ROLÜ |  |
| 1. ANTRENÖRLÜK |  |
| 2. ANTRENÖRLÜK FELSEFESİ |  |
| 3. KENDİNİ, OYUNCULARI VE SPORU TANIMAK |  |
| 4. BİR ANTRENÖR OLARAK BAŞARMAK İSTEDİKLERİNİZ NELERDİR |  |
| 5. ANTRENÖRÜN ROLLERİ |  |
| 6. FELSEFE VE ANTRENÖRLÜK STİLLERİ |  |
| 7. ANTRANÖRLÜKTE İLETİŞİM VE ÖNEMİ |  |
| D. MESLEK OLARAK ANTRENÖRLÜK |  |
| E. ÇOCUKLAR VE GENÇLERLE ÇALIŞMAK |  |
| F. 12/13 Yaş ARASI ÇOCUKLARLA ÇALIŞMAK |  |
|  6. BÖLÜM |  |
| TENİS TERİMLERİ |  |
| KAYNAKÇA |  |

**1. BÖLÜM**

**A. TENİSİN TARİHÇESİ**

**1. DÜNYADA TENİSİN TARİHÇESİ**

Tenis düzgün ve sert bir zemin üzerinde tokaç biçiminde raket denen bir araç ile, keçe kaplanmış topa vurularak, sahanın tam ortasına yerleştirilmiş 91cm yüksekliğindeki bir filenin üzerinden aşırtılarak oynanan sportif bir oyundur. Tenis sahası yaklaşık olarak 8.23 x 23.77 m. boyutlarında bir dikdörtgen şeklindedir.

Birçok mağara resimleri, hedef oyunları oynayan insanları resmeder. Tarih Öncesi ya-zıtlarda ise insanların birbirlerine top attıkları bazı oyunlardan söz edilir.

Bugünkü anlamda tenis oyun ve kurallarına gelebilmek için, 100 seneye yakın bir zaman geçmesi gerekmiştir. İngiliz Albay C. Wingfield (1873) raket ve topla oynanan ve adına SPHAIRISTIKE (Yunanca oynamak) denen bir oyunun patentini aldığı zaman, bugünkü tenisi hayal ettiği söylenemez. Çünkü 1 873'te Wingfield'in patentini almaya çalıştığı tenisin oynandığı alan kum saati benzeri bir biçimdeydi. Yani ortası çok ince, uçlara doğru ise çok genişti.

Tenis 1874'te Amerika ve Avustralya'ya ve 1875'te de tüm dünyada aynı ölçü ve standartta raket ve toplarla oynanmaya başlamıştır. Wimbledon bu nedenle modern tenisin çıkış noktası olmuştur. ABD'de işin öncülüğünü, bayan M.A. Outerbridge ve onun arkasında bugün hala bayan tenisçiler dünya birinciliği demek olan Whiteman kupası sahibi Bayan Whiteman yapmışlardır.

Tenisin adı Wingfield'in 1800 'lü senelerde Fransız saraylarının soylularca oynanan oyunundan aldığı sanılır. O zamanlar saraylarda kralların oynadığı bu oyuna başlanırken Fransızca "Al-Yakala" anlamına gelen "Tennez" diye seslendikleri bilinmektedir. Tenis kelimesinin bu "tennez" sözcüğünden gelmesi mümkündür. Ancak Fransız saraylarında raket ve içi yünle doldurulmuş deriden yapılma toplarla oynanan oyuna "Jeu de Pomrae" (avuç içi oyunu) veya "patates" diyorlardı.

Rivayete göre 17. ve 18. Y.Y.'larda krallar bu oyunu öylesine heyecanlı oynarlarmış ki iki Fransız kralı oyun esnasında kortta düşüp ölmüşler. İngiliz kralı 8. Charles'm da bu oyunun bağımlısı olduğu söylenir.

Bir başka varsayıma göre, çok değişik kurallarla oynanmasına karşı oyun, iki kralı canlarından edecek kadar da yorucudur. Direnebilme yarışı biçiminde iddialarla başlayan maçlar sonradan dayanıklılık, dirençlilik yarışmasına dönüşmüştür. İngilizce'de dayanıklılık anlamına gelen "Tennasily" sözcüğü, bugünkü tenis adının kaynağı olarak piknik yerleri ve parklarda doğmuştur. Günümüzde bile bazı iddialı tenisçiler, "senin leşini korda sereceğim" diye argo konuşmaktadırlar. Bugün tenis (tenacity: dirençlilik) adının bu iki ihtimalden birinden geldiği kabul edilmektedir.

Birçok tenis araştırmacısı tenisin Ortaçağda Avrupa'da, özellikle Fransa'da oynandığı-nı ittifakla söylemiş ve yazmışlardır. Günümüzde verilen adlar daki hep aynıdır. İngilizce'de forehand ve backhand; Fransızca'da coup dro it ve coup revers; Almanca'da fürhand ve riickhand ve Türkçe'de ( 1983'ten bu yana Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Bölümünde) el önü ve el arkası vuruşlar şeklinde adlandırılmışlardır.

Tenis oyunu belirgin olarak 18. ve 19. yy'da görülmeden önce, halk kütleleri arasında Ortadoğu, Mısır ve Yunanistan'dan gelme olan basebal ya da kriket benzeri bir sopa-top (çelik-çomak) oyunu olarak oynanmıştır. (12. ve 13. yy'ı kapsayan bu dönemden önce ise İran, Mısır ve Yunanistan'da, ortaya gerilmiş ipin üzerinden aşırtmak üzere atılan deri toplara elle vurulduğu bilinmektedir. Bu nedenle tenis, el ile oynanan bu oyundan doğmuş olabilir. Çünki, vuruşlara çoğunlukla "El" sözcüğü girmiştir. Toplara el ile vurmak can acıtıcı olabilir. Tokaç, eskiden beri bilinen bir halı dövücü araçtır. Eli bu acıdan kurtarmak için geniş yüzlü sopalara ve raketlere geçmek çok zaman almamıştır.

Tenisin sayı sayma işlemi de diğer sporlardan farklıdır. Kazanılan sayılar, voleybol ya da masa tenisi gibi 1, 2, 3, 4… diye gitmez, 15, 30, 40 ve oyun diye sayılır. Bir araştırmacı sistemin bir tür bilye oyunundan kaynaklandığını öne sürerken, oyun sayısıyla kazanılan vuruş sayılarının karışmaması için böyle yapıldığını iddia etmiştir. Ancak ilk düzenli tenis turnuvası olan 1878 Wimbledon Şampiyonası’nda, müsabaka kuralları yazılırken, kazanılan vuruşlar için 15, 30, 40 ve oyun denilmesi, dip not olarak eklenmiştir. Daha sonraları da tenis, bu sayılarla oynanarak günümüze kadar gelmiştir. Bugün sayılar yalnızca tiebreak’te 1, 2, 3,… olarak sayılır. Hiç vuruş kazanamamış oyuncunun sayısı da "sıfır" olarak ilan edilmez. "Hiç" ya da "yok" şeklinde ifade edilir.

Çek tenisinin öncüsü Dr. J. Hohm Tennis adlı kitabında, özetle şöyle bir tarihçe yazar. "Küçük bir topa, elle ya da sonraları tokaç gibi, raket denilen bir araçla vurularak oynanan bu oyuna, Romalılar döneminde "Trigon" denirdi. 11. yy'da İtalya'da üçer ya da dörder kişi ile oynanan "Giocco Del Pallone" hayli yaygın bir oyundu. Bugünkü squash'a benzer bir biçimde duvarlarla çevrili bir alanda, duvarlar da kullanarak oynanırdı. Topa el ile ya da eldivenli el ile vurulurdu. Top incir çekirdeği doldurulmuş bir kese şeklinde idi. Sonra eldiven, yerini bir tokaca bıraktı. Benzer oyun 11. yy'da "Juego de pelota" adı ile İspanya'da oynanmaktaydı. Bugün Bask Milli Parkı’nda o dönemlerden kalma bir kort hala muhafaza edilmektedir. Bu oyunda oyuncu sayısı, duvarla çevrili alanın büyüklüğüne göre değişir ve alan bir ağ ile ortadan ikiye bölünürdü.

"Pelota" adı İtalyanca'da "Palone" adından kaynaklanmaktadır. Bugün, İngilizce'deki "Ball", Fransızca ve Almanca'daki "Balle" ile muhtemel dilimizdeki "Balon" sözcüğü de buradan gelmiş olabilir.

Oyun, dört ya da altı kişilik iki takım arasında ve 60 m. x 16 m. boyutlarında bir alanda oynanırdı. Kortun etrafı 2 m. dışından 9 m. yükseklikteki bir duvar ile çevrilidir. Kortun dip çizgisi duvarda olup yerden 80 cm. yukarıda, servis çizgisi ise alanın 16 - 20 m. içindedir. Oyuncular topu duvara çarptırır, rakip takımda bu topu düşürmeden tutmaya çalışır. Topu yere düşüren takım sayı kaybeder ve oyun 60 sayı üzerinden oynanırdı.

Duvarda 80 cm, yüksekliğe çarpan topun 16-20 m. uzaktan atılmış olması gerekirdi. Bugün hala yaygın olarak oynana Güney Amerika kaynaklı La Cross, buna benzer bir oyundur. 14. yy'da elin içi ile topa vurularak oynanan "Jeu de Paume - Palm Game" Fransa'da çok yaygındı. Saraydan halka hızla yayılan bu el tenisi önceleri 10 x 30 m. lik kapalı salonlarda oynanırdı.

Sonraları yanlardaki sektirme duvarları kaldırılıp oyun açık havaya çıkarılmış, alan önceleri ortadan çizgi, daha sonraları da ağ ile ayrılıp duvardan top sektirme de unutulmuştur. Ama günümüzde skuaş adlı oyun ile yeniden oynanır hale gelmiştir. Sayı sistemine: Önceleri bir maç 24 oyundan oluşurken (Batıda düzinenin katlan ile sayma tarihsel bir tercihtir), sonraları saate endekslenerek her oyun 60 sayı üzerinden oynanmıştır. 60, 4 'e bölünerek her sayı 15 değerinde hesaplanmış ve "15, 30, 45 ve 60 = bir oyundur" denmiştir. Ne var ki, üçer sayı kazanan iki oyuncu 45-45 olunca iş çatallaşmıştır. Çünki, bir oyun kazanmak için rakipler iki sayılır farkta olmalı idiler. Ancak toplam sayı 75'e yükseltildiğinde 60 dakika hesabını bozmuştur. Bu nedenle "15, 30, 40, ileride oyun kuralı getirilmiş ve 24 oyun önce 12'ye sonra da altı oyuna indirilerek 18. yy'a gelinmiştir.

Bugünkü tenis kuralları, 1890'lara doğru İngiltere'de yapılan müsabakalar ile oluş-maya başlamıştır. Top, raket ve diğer malzemelerin gelişmeleri ve Wimbledon, Rolan Garros, New York, Sidney'de grand salon turnuvalarına odaklanarak 1960'lara doğru Jack Kramer (Amerikalı, eski Wimbledon şampiyonu) öncülüğü ile ATP (Association of Tennis Professional) kurulmuş ve tenis bugünkü düzene ulaşmıştır.

Zamanla insanlar ve oynadıkları oyunlar daha da gelişmiş ve karmaşık hal almıştır. Aslınsa bin yıl kadar önceye dayan tenis, 1874'te Binbaşı Walter Clapton Wingfield bu oyun aracılığı ile zengin olabilme fırsatları sezinleiş ve "Sphairistike" ismiyle bu oyunun patentini almıştır. Daha sonraları bu isim "çim tenisi" haline dönüşmüş ve 1872'de Binbaşı Harry Gem ve Augurio Pereira'nm Leamington Spa bölgesinde kurduğu kulüp ise tarihin ilk tenis kulübü olarak yer almıştır.

Çim Tenisi kadın ve erkeğin aynı anda oynayabildiği nadir oyunlardan olduğu için, kısa sürede popüler olmuştur. Sadece çim üzerinde değil her türlü yüzeyde ve kapalı alanlarda da oynanmaya başlamıştır. Bu yüzden 1970lere kadar oynandığı yüzey ne olursa olsun bu oyunun ismi Çim Tenisi olarak kalmıştır. 1970'lerde ülkeler çim kelimesini atarak kısaca tenis demeye başlasalar da Uluslararası Tenis Federasyonu, oyunun ismini 1977 yılma kadar değiştirmemiştir. İngiltere Tenis Federasyonu kendine hala Çim Tenis Birliği demektedir.

Orta Çağ’da tenisin ilk versiyonlarından sayabilecek ve el ile oynanan bir oyun, zamanla kuvvete dayalı taktikler nedeniyle topun eli acıtması sonucu oyuncular, ellerini sarmaya başlamışlardır. Ancak bu da yeterince koruma sağlamayınca tahtadan yapılmış raketler kullanılmaya başlanmıştır. Bu raketler acıyı hafiflettikleri gibi, toptan ele aktarılan titreşimi de azaltmışlardır.

Bilinen ilk tenis kitabı, Trattato del Givoco della Palla di Messer (Top Oyunun Pren-sipleri Üzerine), Antonio Scaino da Salo tarafından 1555 yılında Venedik'te yazılmıştır. Aynı kişi bundan 13 yıl önce, 1970'lerde görülen raketlere benzer ilk telli raketi de yapmıştır.

Binbaşı Wingfield'in promasyon aktivitelerinden sonra çim tenisi gelişmeye başlamıştır. Fakat oyun kuralları ve sahası için belirli bir standart hala konulamamıştır. İlk tenis turnuvası 1877 yılında Wimbledon'da düzenlenmiştir. Turnuva komitesi kuralların ihtiyacı karşılamadığına karar vermiş ve dönemin kroket kulübünün üç üyesine (Messrs Julian Marshall, Henry Jones, C. G.Hethcote) kuralları belirleme ve düzenleme görevi vermiştir. Bu kişiler verilen bu göreve dayalı olarak yeni kurallar oluşturmuşlar ve bu kurallar günümüz tenisinde hala temel kurallar olarak kullanımdadır. ( <http://forum.bedenegitimi.gen.tr/dunyada-ve-turkiye-039-de-tenis-t124.html?s=24acabdb9869ff0509759853a6db9850&amp>; 08. 07. 2018)

**2. TÜRKÎYE’DE TENİSİN TARİHÇESİ**

Türkiye 'de tenis sporu 19. yüzyılın sonlarında, özellikle İzmir ve İstanbul'da yaşayan Levantenler (Türkiye'de yaşayan İngiliz, Fransız ve İtalyan iş adamları) arasında yapılmıştır. İstanbul'da ve İzmir'de Robert College ve International College katılımı ile zaman zaman Türkler’in de bu sporu yaptıkları bilinmektedir.

Dönemin ilk tenis hocaları, kilden yapılmış bu tenis kortlarının bakıcıları ve top topla-yıcılardan türemiştir. Türkiye'de tenis eğitimi 1950'lerden sonra Avusturalyalı. Avusturyalı. Rus. Amerikan ITF (İnternational Tennis Federation) eğitim kültür merkezinden Mac Curdy. Kanada'dan J. Brabanek'in 15'er günlük kursları, T.E.D. Enternasyonal turnuvalarında yabancı oyuncularının seyri biçimin de gelişmiştir. Birçok hoca da kitap ve dergi gibi yayınlardan faydalanmışlardır.

1980'li senelerde Çekoslavakya, Almanya (KöLn Üniversitesi), İsveç üçgeni bilimsel temellere dayalı ve federasyon otoritesinde, aile-eğitim bakanhğı-federasyon işbirliği ile 8-18 yaş aralığında10 sene uğraşarak her dört oyuncuya yüksek eğitim görmüş hoca vererek bir ekol oluşturulmuştur. Bunları daha sonra Fransa, İtalya ve İspanya izlemiş ve hemen hemen aynı ilkelerle 10 yıl süren bir eğitim anlayışı getirilmiştir. Temel amaç, tenis malzemeleri üreten endüstrinin çarklarını döndürerek sosyo - ekonomik yükseliş yanında siyasi propaganda da yapma olmuştur. ATP organizasyonu bir taraftan profesyonelliği yaratıp okul tenisini toplum dışına gömerken, öbür taraftan da zengin seyircisine eğlence yaratarak bugüne gelinmiştir. Artık tenis 200-400 tenisçinin gösteri yaptığı modern bir gösteri haline dönüşmüştür

Avrupa'nın değişik yerlerinde bilimsel araştırmaları sürdürülmektedir. ABD'de sporcu okullardan yetişmektedir. ABD eğitimi, özel tenis okullarında ve üniversiteler arası müsabakaların ortaya çıkardığı yıldızlarla ya da yurttaşlık vererek hazır şampiyonlarla yürütülmektedir. Sporun bilimsel incelemesi ya üniversite öğretim üyelerinin master ve doktora çalışmaları ile su yüzüne çıkmakta veya büyük tenis malzemeleri üreticilerinin inceleme, araştırma veya rekabet yaratma amacı ile dürttüğü ilmi çalışmalar biçiminde gelişmektedir.

Bir ülkenin tenis düzeyi ilk 500 kişilik dünya sınıflamasındaki o ülke oyuncusunun sayısı ile ölçülmektedir. ABD, Almanya, Fransa ve İsveç teniste ileridirler. Çünkü ilk 500'ün en az 40 ya da 50'si o ülkenin vatandaşıdır.

20. yüzyılda Amerika ve Avusturalya'ya kadar yayılan tenis, yurdumuzda ilk olarak İngilizler tarafından oynanmıştır. İngiliz diplomatları tarafından Tarabya'da düzenlenen karşılaşmada çift erkekler kupasını K.WHittall-F Whitenhouse kazanmıştır.1910'larda Kadıköy Küçük Moda'daki tenis kortunda, yukarıdaki isimlere ek olarak Sleger, Simonde, Binns, Basil ve Weiss bir tenis kulübü kurmuşlardır. Bunu Osmanbey’de Ohanesyan, Abramoviç, Hotohinson ve Ananya'nm, Sıraseviller'de ise Jovarsky ile Majak'm kurduğu klüpler izlemiştir. İstanbul'daki bu kort faaliyetlerinin yanı sıra, İzmir'de de çalışmalar sürdürülmüş ve bu anlamda Giraud ve Charnot aileleri Bornova'da tenisin öncüleri olmuşlardır.

Türklerin tenis oynamaları 1915'de İstanbul'da başlamıştır. Fenerbahçe kulübünde bir tenis şubesinin kurulmasıyla Galip Kulaksızoğlu, Zeki Rıza, İsmet Uluğ, Tevfik Taşçı, İbrahim Cingöz, Mehmet Reşat Pekelman, Muhsin Yeğen ve Ekrem Rüştü cumhuriyet dönemine kadar ilk tenis oynayan kişiler olmuşlardır. Fenerbahçe 'nin toprak kortundan parlayıp uluslararası alanlara çıkan Suat Subay, Şirinyan ve Sedat Erkoğlu, tenisin büyük isimleri olarak anılmaktadırlar. Bayan tenisçiler arasında Vecihe Taşçı, Adriel Sadak, Mediha Baydar ve Hidayet Karacan başarı sağlamışlardır. Ankara'daki tenis çalışmaları ise Süreyya Genca ve arkadaşlarının 1929'da kurduğu Kavaklıdere Spoiling Tenis Klubü ile ilerlemiştir. Tenisçilerin ilk milli karşılaşmaları 1930'da Yunanlılarla olmuştur. Suat Subay, Sedat Erkoğlu ve Şirinyan, Balkan şampiyonasında Bulgaristan, Yunanistan ve Romanya karşısında galip gelmişlerdir. 1940'larda Tenis Eskrim ve Dağcılık Klubü"nün çalışmalarını arttırması yeni bir dönemin başlamasına da neden olmuştur. Kerim Bükey ve Vedat Abut gibi öncülerin çalışması ile Fehmi Kızıl, Beliğ Beler, Behbut Cevanşir, Suzan Gürel, Enis Talay, Mualla Grodetsy, Bahtiye Musulluoğlu ve ardından Nazmi Bari gibi tenisçiler yetişmiştir.

Türkiye Tenis Federasyonu 1923 'te kurulmuştur. ITF (Federation Internationale de Tennis - Uluslararası Tenis Federasyonu), dünya tenisini yöneten, klasmanları belirleyen en büyük kuruluşudur. Merkezi Londra'dır. Kuruluş yılı: 1913, üye sayısı:125. (<http://forum.bedenegitimi.gen.tr/dunyada-ve-turkiye-039-de-tenis-t124.html?s=24acabdb9869ff0509759853a6db9850&amp>;08.07.2018)

**2. BÖLÜM**

**A. MODERN TENİS ÖĞRETİM BASAMAKLARI, EKİPMAN VE YAŞ DURUMU**

Modern tenis öğretiminde özellikle antrenörlerin dikkat etmesi gereken konu ve tutumlar, aşağıda tablo halinde ortaya konmuştur. Tenisin insan yaş ve özelliklerine göre basamaklamalarına ayrılarak ve bu basamaklamalara uygun ekipman ile öğretim yolu izlenmesi, tenis teknik ve taktiklerinin doğru öğrenilmesi açılarından önemlidir. Çünkü küçük yaşlarda kazanılacak yanlış bir teknik öğrenim, ileride telafisi çok zor olan kazanımlara neden olacaktır**.**

Her antrenör öğrencilerine daha iyi ve etkili tenis beceri ve tekniklerini daha doğru nasıl öğretebilirim sorusunu, her zaman dikkate almalıdır. Harekete odaklı, yani klasik öğretme ve öğrenme sistemi, becerilerin geliştirilmesinde çeşitli yanlışlıklar ve zaman kayıplarına neden olabilecektir. Çünkü klasik öğretim sisteminde iyi teknik ve güzel hareket oyuncular için model teşkil etmektedir. Öğrencilerin görevi sadece güzel hareketi kopyalamaktır. Ancak topun nereye gittiği önemli değildir.

 Modern tenis öğretiminde ise, topun nasıl gittiği kadar, topun nereye ve ne şekilde gittiği de önemlidir. Bu nedenle topun istenilen şekilde ve istenilen yere gönderilebilmesi için, oyunu oyuncuya uydurmak gerekir. Oyunu oynayan insandır. Antrenör oyuncular içindir, oyuncular antrenör için değildir.

 Modern tenis, öğrenici (birey) ağırlıklı bir öğretim metodunu öne çıkartır. Bu nedenle oyuncuların tekniği öğrenmeden önce belirli tenis becerilerinin geliştirmesini esas alır:

 Öğrenci servis atabilmek için; fırlatma hareketi ve daha sonra üstten fırlatma hareketini geliştirmelidir (kız çocuklar için 6 -10 yaş)

 Öğrenci kortta kaymak için {toprak zeminde) oyuncunun dengeyi, koordinasyonu öğrenmeli ve vücut özelliklerini anlamalıdır. ( 6-10 yas)

 Öğrenci yarışmacı olabilmek için; kortun şeklini, tenis kurallarını, rakiplerine saygı göstermeyi ve yarışmacı ruhunu geliştirmeyi eğlenceli oyunlar aracılığı ile öğrenmelidir. (6-10 yaş)

 Fiziksel gelişim 12 yaşından itibaren değişkenlik gösterir. Bu nedenle hız, dayanıklılık ve kuvvet çalışmalarını geliştirecek egzersizler çok önemlidir. Öğrencilerin psiko-motor becerilerinin en etkili ve verimli bir şekilde geliştirilmesi esastır (8-12 yaş)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **MİKRO** | **MİNİ** | **MİDİ** | **MAXİ** |
| **Kort Boyu** | 0-4 m | 6-l2m | 12-l8m | 23.77m |
| **Kort eni** | 2-4 m | 6 m | 5.5-8,23m | 8,23m |
| **Net yükseklik**  | 80 cm | 80 cm | 80/- 91 cm | 91cm |
| **Toplar** | Sünger top | Yumuşak top 36- 45g | Easy top41-50,5g | 10yaş ara top11 yaş ve üstü normal top |
| **Raketler** | 17-19 inch 43 -48 cm | 19-23 inch 48- 53 cm | ırax. *25* inch 53 -63 cm | 10 yaş: max. 26 inch (66 cm) - 11 yaş: serbest seçim |
| **Yaş** | 5-7 | 8-9 | 10-11 | 11 yaş üzeri |

**3. BÖLÜM**

**A. MİKRO TENİS**

Bireyin denge, koordinasyon, çabukluk, uyum ve problemlere karşı çözüm üretebilme (zihinsel gelişim) özelliklerinin geliştirilmesini amaçlayan mikro tenis, tenisin ilk aşamasıdır. Tenisin temel parametrelerinden olan denge ve koordinasyon, çabukluk ve hızlı karar verebilme yeteneklerinin öğretilmeye ve geliştirilmeye çalışıldığı bu aşama, bilimsel olarak çok iyi bilinmeli ve uygulanmalıdır. Aksi taktirde yanlış teknik alışkanlıkları gibi düzeltilmesi çok zor olan sonuçlar ortaya çıkabilir. Bu eğitimin çocukları kapsıyor olması ve yukarda belirtilen sebeplerden dolayı mikro tenis öğretim basamağı, antrenörler tarafından çok iyi bir şekilde uygulanmalı ve öğretilmesi için azami dikkat gösterilmelidir.

1. **ANA HEDEF: KOORDİNASYON VE DENGE GELİŞİMİ**

a. Denge:

- Bir aktivitenin birçok duyusal, motor ve biyomekanik bileşenlerle koordineli bir şekilde uygulanması halidir.

- Özellikle çocuklarda organların (kollar, bacaklar…) birbiri ile uyumlu ve birbirine yakın düzeyde becerili duruma getirilmesi halidir ( BH becerisi kadar FH becerisinin eşit düzeyde olması gibi).

b. Koordinasyon:

- Koordinasyon, amaca yönelik bir hareket yapılırken iskelet, kas ve merkezi sinir sisteminin uyum içinde çalışması halidir.

- Koordinasyon, birden fazla hareketi, birbirine bağlı ve uyumlu olarak, en kısa sürede, en doğru ve en etkili şekilde yapabilme becerisidir.

 Bir çocuğun antrenmanına "mikro tenis" ile başlanmalıdır. Yani tenisi ve sporu çocuğa sevdirecek basit egzersiz ve oyunlar önemlidir. Bu nedenle her antrenörün, antrenmana çıkmadan önce çocuğa yönelik ciddi bir program hazırlaması ve buna göre antrenman yaptırması, çocukların hem denge ve koordinasyon gelişimi için hem de tenis temel tekniklerinin doğru ve hızlı öğrenilmesi için yararlı olacaktır. Çocuğa uygun bir antrenman programı, antrenöre olduğu kadar çocuğa da zamandan ve emekten tasarruf sağlayacaktır.

- Yaş grubu: 5 - 7

- Partner ile aradaki mesafe: 0 - 2/4 m.

- Raketin Geri Salınım ve ileri devam hareketi kısa

- Topun yönü: dikey (gittikçe yataya doğru)

- Yarışma formları: kendi kendine ralli, takım yarışmaları; diğer öğrenciler, çiftler, gruplar ile karşılaştırma. Partnerler ile veya ona karşı oyun,

- Resmi yarışma yok

- Egzersiz formları: oyunlar, göreve dayalı

- Her çeşit raket tutuşuna izin verilmeli ve denetlenmelidir (tava tutusu hariç). Öğrenciler kısa mesafeden ralli yapabildiklerinde, onlar farklı raket tutuşlarını öğrenmeli ve denemeli, fakat kendi raket tutuşuna karar vermelidir.

- Koordinasyon ve denge gelişimi önceliklidir

- Kritik teknik nokta: Top ile temas noktası önde.

- Eğlenceli, koordinasyonu geliştirici oyunlar ve diğer sporlar çok önemlidir.

**2. TEMEL DAVRANIŞLAR**

- Uygun kıyafet ve malzemeler

- Uygun raket (mikro raketler)

- Uygun ortamın sağlanması (saha ve malzeme)

- Güvenliğe gereken özenin gösterilmesi

- Çocukla kurulacak iletişim

¬Top her zaman önde ve yanda (en önemli husus)

- Çocuğa raketin nasıl tutulacağı öğretilmemelidir (tava tutuşu yasak)

- Raketin yönü aşağıdan yukarı

- Raket hareketi kısa (raket salınımı yasak)

 - Çocuğun tenise değil tenisin çocuğa uyarlanması

**Öğrenciler Aşağıdaki Davranışları Yapmayı Öğrenmelidir:**

- Elle ve raketle topu taşımak, yerde yuvarlamak, yukarı atıp tutmak, yerde sektirmek,

- Topu hissetmek

- Sınırlı bir küçük alan içerisinde kendi kendine veya partner ile hatasız ralli yapabilmek

- Hareketli olmak ve iyi denge sağlayabilmek

- Doğru koşabilmek ve koşarken yön değiştirebilmek

**3. MİKRO TENİS EKİPMANI**

**a. Mikro Kort**: 2 x 2m, 4 x 2m, 4 x 4 m

b. Top: Sünger top

c. Raket: 43 - 48 cm

**4. TEMEL BECERİLERİN GELİŞTİRİLMESİ**

**Arada net olmadan elle ve raketle eğlenceli diriller:**

- Sağ ve sol el ile çeşitli top atıp tutma hareketleri ( Top hakimiyetini geliştirme),

- Topu yerden bir hedefe yuvarlama (yer vuruşları),

- Sağ ve sol el ile raketi atıp tutma hareketleri ( Raket hakimiyetini geliştirme),

- Topu raket üzerinde taşıma ve raket üzerinde yukarı doğru sektirme (vole),

- Topu aşağı doğru yerde sektirme,

- Topu taşımak: islediği şekilde, belli bir teknikle, sınırlı bir alan içerisinde (ör. koridor içerisinde), bireysel veya takım yarışmasının bir bireyi olarak,

- Hokey ralli Fh ve/veya Bh (tek el, çift el, sol elle ve sağ elle)

-Topu yukarı doğru sektirmek - çeşitli şekillerde - kendi kendine ralli,

- Kendi kendine ralli - Topu taşımak: istediği şekilde, belli bir teknikle, sınırlı bir alan içinde (ör. Koridor ), bireysel veya takım yarışmasının bir parçası olarak,

**5. TAKTIKSELSEL VE TEKNIKSEL İLERLEME**

**a. Net Üzerinden Karşılıklı Oynamak (1)**

**Taktik**: Topu oyunda tutmak (oyna oyunda kal).

**Teknik**: Topla Temas Önde, Farklı Raket Tutuşları, Hazır Pozisyon Ve Denge

**Kort Ölçüsü:** 2m X 2m

**Diriller**

 - FH ralli

 - BH ralli (tek el ve çift el)

 - FH ve BH ralli

**b. Net Üzerinden Karşılıklı Oynamak (2)**

**Taktik**: Topu oyunda tutmak (oyna oyunda kal).

**Teknik**: Topla Temas Önde, Farklı Raket Tutuşları, Hazır Pozisyon Ve Denge

**Kort Ölçüsü:** 2m X 2m

**Diriller**

- FH Ralli (sol ve sağ elle)

- BH Ralli ((tek, çift el)

- Basit Fh V

- Basit Bh V

- 2xFH,2xBh, 1xFh, lxBh

- 2xFHV. 2xBHV

- Eğlenceli Oyunlar: Çocuğu sıkmayan çeşitli eğlenceli oyunlar yaptırılmalıdır. Oyunlarda denge ve koordinasyon gelişimine önem verilmelidir.

**c. Net Üzerinden Karşılıklı Oynamak (3)**

**Taktik**: Topu oyunda tutmak, rakibi koşturmak,

**Teknik**: Topla temas önde, denge, hazır duruş pozisyonu.

**Kort Ölçüsü**: 2x 4m

 **Diriller:** Eğlenceli oyunlar

- FH Ralli.

- BH Ralli (tek ve çift el).

- FH ve BH Ralli.

**d. Net Üzerinden Karşılıklı Oynamak (4)**

**Taktik:** Topu oyunda tutmak, rakibi koşturmak,

**Teknik:** Topla temas önde, denge, hazır duruş pozisyonu.

**Kort Ölçüsü:** 2- 4x 3-2m

**Diriller**

- Fh ve Bh ralli, çapraz kort ralli.

- Fh V ve Bh V ralli.

- 2xFh, 2xBh, IxFh, IxBh ralli.

- 2FhV ve 2BhV, 1FhV, 1BhV ralli.

**6. ORGANİZASYON**

24 çocuk, 2 eğitici

**7. PLANLAMA**

- Yaş: 5-7

- Program yapılandırılmış, ancak esnek olmalı, periyotlama yok.

- Hafta da 2-3 antrenman,

- Çok yönlü çalışma.

- Her bir çalışma koordinasyon, sürat çalışması içeren eğlenceli oyunlar, diğer sporlar ve tenis içermelidir. Teknik ve taktik çalışmalar oyun biçimine dayalı yaklaşımla yapılmalıdır. Egzersizler oyun veya göreve dayalı olmalıdır. Çalışmalar 'ödül sistemiyle" bağlantılı olmalıdır.

**Tavsiye edilen haftalık çalışma süreleri:**

- 1.5 saat tenis

- 1.0 saat koordinasyon

- 0.5 saat diğer sporlar (çocuklar dışarıda diğer sporları yapması için) teşvik edilmelidir,

- Zihinsel antrenman, çalışmaların içerisinde yer almalıdır.

**8. 5-6-7 YAŞ; 3 ÇEŞİT HAFTALIK PLAN**

**a. Haftada 1 Gün (Çarşamba)**

**- Süre**: 60 Dakika

**- Oyunlar**: 25 Dakika

**- Mikro Tenis**: 35 Dakika

**b. Haftada 2 Gün (Çarşamba, Cumartesi)**

 - **Süre**: 2x60 Dakika

**- Gün**: Çarşamba ve Cumartesi

**Antrenman**:

- Açık Devre: Oyunlar, 20 Dakika

- Kapalı Devre: Mikro Tenis, 25 Dakika

- Açık Devre: Takım Sporu, 15 Dakika

**c. Haftada 3 Gün (Pazartesi, Çarşamba, Cumartesi)**

**- Süre**: 3x60 Dakika.

**- Gün**: Pazartesi, Çarşamba ve Cumartesi

**Antrenman:**

- Açık Devre: Oyunlar, 20 Dakika

- Kapalı Devre: Mikro Tenis, 25 Dakika

- Açık Devre: Takım Sporu, 15 Dakika

**9. MİKRO TENİS DERSİNİN YAPISI**

 **a. Temel Beceri Hareketleri ve Oyunlar**

- İyi bir başlangıç için eğlenceli oyunlar

 - Fırlatma - Koordinasyon oyunları

 - Atlama – Koordinasyon

 **b. Mikro Tenis Temel Vuruşlar**

 - Tenis egzersizleri

 - Takım yarışmaları, oyunlar

**10. UYGUN VURUŞ KARAKTERİSTİKLERİNİN ÖZETİ**

- Temas noktası

 - Ayak çalışması

 - Denge ve koordinasyon

 - Topu iyi hissetme

**11. MİKRO TENİSTE ÖRNEK DİRİLLER**

**a. Eğlenceli Oyun**

Amaç: Çocukların sıkılmasını önlemek, kaynaşmalarını ve zevk almalarını sağlamak,

Genel tanımıyla eğlenceli oyun, belli bir amaca yönelik olan kurallı ya da kuralsız gerçekleştirilebilen; fakat her durumda çocuğun isteyerek ve hoşlanarak yer aldığı fiziksel, bilişsel, dil, duygusal ve sosyal gelişiminin temeli olan gerçek hayatın bir parçası ve çocuk için en etkin öğrenme sürecidir.

Eğlenceli oyun, çocuğun eğlenmesinde ve eğitiminde olduğu kadar onun gelişmesinde de önemli rol oynar. Çocuğun tüm gelişim alanlarına etkisi olan oyun, çocuğun bedenini ve kendisini tanımasını da sağlar.

**Örümcek Ağı Oyunu:** Öğrenciler iki guruba ayrılır ve el ele tutuşarak diğerlerini yakalamaya çalışırlar. Grup gitgide büyür.

**Topla Hareket Etme:** topu havaya atın, topun zıplaması ile beraber öğrencilerde zıplasın ve gitgide dursunlar. Bu oyunla, topun nasıl hareket ettiğini keşfedeceklerdir.

**Top Savaşı:** Öğrenciler kortta iki guruba ayrılırlar. Her grupta aynı sayıda top vardır. Guruplar antrenörün işareti ile topları karşı gurubun sahasına atmaya başlarlar. Zamanın bitmesi ile birlikte hangi gurubun sahasında daha çok top var ise, o gurup yenilmiş kabul edilir.

**Her Türlü Top Atıp Tutma Egzersizleri:** Bu çalışmalar eşli, bireysel ya da duvar çalışması ile yaptırılabilir. Çocuklar atmaktan çok tutmakta zorlanırlar. Bu beceriyi geliştirmek önemlidir. Bu gelişim için çocukların sağ ve sol taraflarını aynı antrenman içinde kullanmalarını sağlamak denge ve koordinasyon gelişimi açısından önemlidir. Topu sağ elle atıp sol elle yakalamak ve el değiştirerek harekete devam etmek gibi.

**Alçak Engellerin Üstünden Ya Da Halkanın İçinden Zıplayarak Geçme Çalışmaları:** Çift ayak zıplama, sağ ve sol tek ayak zıplama. Çalışma öğrenciye basit geldiği takdirde hareketleri daha karmaşık bir hale getirerek becerileri artırmaya çalışmak önemlidir.

**b. Çabukluk**

Amaç: Çabukluk, kasların dış ve iç dirençlere rağmen mümkün olan en kısa zamanda eklemleri harekete geçirebilme becerisidir. Bütün spor branşlarında olduğu gibi teniste de en önemli temel motor özelliklerden biridir. Bu nedenle çabukluk becerisi küçük yaşlardan itibaren geliştirilmelidir**.**

**- Çocuğun yanından ya da bacak arasından top yuvarlama:** Çocuk yerde otururken antrenör topu çeşitli yönlerde yuvarlar ve çocuk en kısa sürede kalkıp topu yakalamaya çalışır.

**Topu Yere Atma:** Antrenör topu yere atar ve çocuğa topun iki defa yere sekmeden tutulmasını ister.

**c. Temel Tenis Egzersizler (raketsiz)**

Çocuğa raket verip filenin karşısına geçip top besleyerek hadi vur demek, bir antrenör için çok yanlış bir öğretim yöntemidir. Çünkü çocuk henüz bunu yapabilecek temel becerilere sahip değildir. Bir yetişkinden beklenen davranış, çocuktan beklenmemelidir. Bu nedenle file önündeki çalışmalar ilk etapta yapılmamalıdır.

**Yöntem:** Çalışmalar raketsiz yapılmalı. Çalışmalar önce bireysel, sonra eşli yapılmalı**.**

**Amaç:** Çocuklara tenis temel becerilerini geliştirmek, top hakimiyetini sağlamak, denge ve koordinasyon kazandırmak,

**Diril 1:**

Her iki el kullanılarak bir çizgi üzerinde top yuvarlama, fırlatma, topu havaya atıp tekrar tutma, kısa mesafede karşılıklı ralliler yaptırmak.

**Diril 2:**

Her iki eli kullanılarak hedefe top fırlatma, topu havaya atıp tekrar tutma, kısa mesafede karşılıklı eşli olarak top atıp tutmak.

**Diril 3:**

Çocukların başarabileceği bir uzaklıktaki hedefe top atma çalışmaları yamak. Hedef olarak raket seçilebilir ve çocuklar raket başına topu atmaya çalışırlar.

**Diril 4:**

Her iki eli kullanarak iki top ile elden ele top sektirme. Daha sonra bu hareket tek el ve iki topla da yaptırılabilir.

**Diril 5:**

İki top ile karşılıklı top atıp tutarak ralli yapmak (topun yere düşürülmemesi önemlidir).

**b. Temel Tenis Egzersizleri (raketle)**

**Amaç:** Rakete alışma ve raket kontrolünü sağlama, denge ve koordinasyon geliştirmek.

**Yöntem:** Bireysel ve eşli yapılmalı, çok tekrardan kaçınılmalı.

**Diril 1:**

Çocuklar raketlerini sağ elinden sol eline, sol elinden sağ eline aktarırlar (bu hareket yapılırken raketin yere düşürülmemesi önerilmelidir).

 **Diril 2:**

Çocuklar raketlerini hem sağ hem de sol elleri ile ve kendi ekseninde döndürme çalışmaları yaparlar.

**Diril 3:**

Çocuklar raketlerini sağ ve sol elleri ile yerde ve kendi ekseni etrafında döndürmeye çalışırlar (daha uzun süre topu döndürmek önemlidir).

**Diril 4:**

Çocuklar raketlerini sağ elleri ile raket sapından fırlatarak bir tur döndürdükten sonra tekrar raket sapından yakalamaya çalışırlar. Aynı hareket sol el ile de tekrarlanmalıdır (raketi yere düşürmeden yakalamak önemlidir).

**Diril 5:**

Çocuklar raketlerini önce iki elleriyle, daha sonra da hem sağ hem de sol elleriyle eşine atarlar. Aynı şekilde eş de raketi önce çift eli ile daha sonraları da sırasıyla sağ ve sol eliyle raketi yakalar (raketi sapından yakalamak önemlidir).

**c. Temel Tenis Egzersizleri (top ve raketle):**

**Amaç:** Raketle topu kontrol etmek ve yönlendirmek, denge ve koordinasyon geliştirmek,

**Yöntem:** Bireysel ve eşli yapılmalı, çok tekrardan kaçınılmalı, basitten zora doğru yapılmalı. BH ve FH vuruşlar kullanılmalı, her iki el de harekete katılmalı.

**Diril 1:**

Raketle bir çizgi üzerinde top sürme. Çocuklar bu hareketi sağ ve sol elleriyle yaparlar. Daha sonra eşler aynı hareketi el ele tutarak yaparlar.

Raket ucunda top sürerek engeller arasından topu geçirmek.

**Diril 2:**

Topu raketin üzerine koyarak engeller arasında geçme, çizgi üzerinde yürüme, engel içinden geçme ya da üstünden zıplama gibi egzersizler yaptırılır.

**Diril 3:**

Raket üzerinde top sektirme yapmak. Çocuklar önce sağ elleri ile topu bir defa sektirip tutarlar. Zamanla bu sayı artırılarak devam edilir. Aynı hareketler daha sonraları sol el ile de yaptırılmalıdır.

**Diril 3:**

Raket ile topu yere çarptırmak. Sağ ve sol el ile top önceleri bir kere yere sektirilip tutulur. Zamanla bu sayı artırılarak harekete devam edilir.

**Diril 4:**

Raket ile topu havaya iki defa zıplatıp, sonra iki defa topu yere çarptırıp tutmak ve bu sayıyı artırarak harekete devam etmek.

**Diril 5:**

İkişerli eşli durumda çocuklar kol kola girerler ve diğer elleri ile raket üzerinde top sektirmeye çalışırlar. Bu arada eşler birbirlerinin dengesini bozmaya çalışarak toplarını düşürmeye çalışırlar.

Daha sonraları aynı hareketler diğer el ile de yapılarak tekrarlanır.

**d. Eğlenceli Oyunlar**

Bu aşama çocukların dinginleşme ve eğlenme aşamasıdır. Amaç çocukları bir sonraki antrenmana istekli gelmelerini sağlamaktır. Burada yaptıracağınız yarışmalar çok açık; ilkokuldan beri değerli beden eğitimi öğretmenlerimizin bize oynattığı oyunlar gibi. Bu oyunların içine biraz tenis katarak geliştirmeye çalışın. Örneğin; raketin üzerine top koy fileye kadar koş geri gel ve topu takım arkadaşının raketine aktar. İlk bitiren kazanır. Yukarıda da belirttiğim gibi bireysel yarışmalardan kaçının.

**Örnek Diril:**

Yöntem: Daha çok eşli çalışmalardır ilkokuldan beri değerli beden eğitimi öğretmenlerimizin bize oynattığı oyunlar gibi. Bu oyunların içine biraz tenis katarak geliştirmeye çalışın. Örneğin; raketin üzerine top koy fileye kadar koş geri gel ve topu takım arkadaşının raketine aktar. İlk bitiren kazanır gibi.

Amaç: Bu aşama çocukların dinginleşme ve eğlenme aşamasıdır. Amaç çocukları bir sonraki antrenmana istekli gelmelerini sağlamaktır.

**Mikro Teniste Bayrak Yarışları**

Yöntem: Daha çok eşli çalışmalardır ilkokuldan beri değerli beden eğitimi öğretmenlerimizin bize oynattığı oyunlar gibi. Bu oyunların içine biraz tenis katarak geliştirmeye çalışın. Örneğin; raketin üzerine top koy fileye kadar koş geri gel ve topu takım arkadaşının raketine aktar. İlk bitiren kazanır gibi.

Amaç: Bu aşama çocukların dinginleşme ve eğlenme aşamasıdır. Amaç çocukları bir sonraki antrenmana istekli gelmelerini sağlamaktır.

**Mikro Tenis**

**Tarih …….. 2018 / Çarşamba**

**Yer İnönü Üniversitesi Kapalı Tenis Kortu**

**Saat 14.00**

**Süre 60 dk**

**Antrenmanın Amacı: Denge ve Koordinasyon Geliştirme**

**Günlük Antrenman Programı**

**Eğlenceli Oyun**

5 dk. Çocukları eğlendirecek basit oyunların oynatılması. Örneğin örümcek oyunu. Her yakalanan gruba katılır ve el ele tutuşarak diğerlerini yakalamaya çalışırlar. Grup gitgide büyür.

**Top Fırlatma**

5 dk. Her türlü top atıp tutma egzersizleri. Sağ ve sol taraflarını aynı antrenman içinde kullanmalarını sağlayın. Örneğin topu sağ elle atıp sol elle yakalasın. Sonra tam tersini yapsın.

**Diz Çekme**

5 dk. Yere koyacağınız alçak engellerin üstünden ya da halkaların içinden zıplayarak geçme çalışmaları. Çift ayak zıplama, sağ ve sol tek ayak zıplama.

**Çabukluk Oyunları**

5 dk. Çocuğun yanından ya da bacak arasından top yuvarlayın koşup yakalasın. Çocuk yerde otururken yuvarlayın kalkıp yakalasın. Öğrencilerin yarısını öne yarısını biraz gerilerine gelecek şekilde sıralayın. Arkadakiler fileye kadar öndekileri yakalamaya çalışsın.

**Temel Egzersizler**

25 dk. Raketsiz Yapılan: Örneğin; Topu atsın etrafında 360 derece döndükten sonra tutsun. Eşli ve iki toplu atıp tutmalar: Biri yerden yuvarlar öbürü havadan atar.

Raketle Yapılan: Raket ucunda top sürüyerek engeller arasından geçme ya da çizgi üzerinde top sürüme. Topu raketin üzerine koyarak engeller arasında geçme, çizgi üze-rinde yürüme, engel içinden geçme ya da üstünden zıplama gibi egzersizler

**Bayrak Yarışları**

15 dk Bu aşama çocukların dinginleşme ve eğlenme aşamasıdır. Amaç çocukları bir sonraki antrenmana istekli gelmelerini sağlamaktır. Örneğin; raketin üzerine top koy fileye kadar koş geri gel ve topu takım arkadaşının raketine aktar. İlk bitiren kazanır.

**B. MİNİ TENİS**

**1. MİNİ TENİS EKİPMANLARI**

 **- Top**: Kırmızı. Yumuşak Toplar

 **- Raket**: 36 – 45 gr. 48 – 53 cm (19 – 23 inch)

 **- File**: Yükseklik 80 cm

 **- Kort:** Turuncu. 6 x 12m

 6 x 12 m

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |

6 m

 Kort ve Ölçüleri (Turuncu Kort)

**2. TEMEL KONULAR**

 **Netle aradaki mesafe:** 6 m ye kadar.

**Raket Salınımı**: Raketin geri salınım ve raketin ileri devam hareketi halen azaltılmış (düşük hata riski), ama öncekine nazaran daha büyük.

**Topun yönü**: Önceleri dikey, sonraları hemen hemen yatay

**Yarışma formları**: Partner ile beraber veya karşılıklı oyunlar, küçük yerel yarışmalar

**Egzersiz formları**: Oyunlar, göreve dayalı

**Öğrencilere aşağıdaki konular öğretilmelidir:**

-Kendi raket tutuş şekli

-Split-step,

-Vücut rotasyonuyla raketin geri salınım hareketi,

-Son adım büyük,

-Açılı oyun biçiminin geliştirilmesi ve temel vuruş çalışmaları.

**3. MİNİ TENİS İÇİN ORTAM YARATMAK**

-Temel oyunu oynamayı öğrenmek

-Eğlenmek ve Kaliteli öğrenmek arasında dengeyi sağlamak

-Oyunlar aracılığıyla çocukların kişiliğinin ortaya çıkartılmasının teşvik edilmesi

-Kendi performansını öğrenmek ve kendi ihtiyaçlarını keşfetmek

-Problem çözmeyi öğrenmek

-İyi kalitede egzersiz yapmayı öğrenmek

-Efor sarf etmeyi öğrenmek

-Mücadele etmeden zevk almayı öğrenmek

-Sosyal ve etkileşim becerilerini geliştirmek

**4. MİNİ TENİS PROGRAMININ ANAHTAR NOKTALARI**

-içerik 'fırsatlar penceresi' ne uyumlu olmalıdır

-Temel (Fundamentals) becerilerin ve atletik tabanın geliştirilmesi

-Farklı oyun biçimlerine adapte edilebilecek uygunlukta basit şekil ve hareketlerin geliştirilmesi

-Talepler çocukların fiziksel ve duygusal gelişimine uygundur - Çocuklar ne yapabilir ve ne yapamazlar

-Antrenmanları bütünleyen yarışmalar

-Diğer sporları yapmaya teşvik

-Tüm oyunculara eşit şans yerilmesi

**5. TAKTİKSEL ve TEKNİK BECERİLER**

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

**a. Taktiksel**

**Tekler Oyunu - 3 oyun biçimi:**

-Servis

-Karşılama

-Her iki taraf arka çizgideyken

-Bir süre sonra atak ve savunma

**Basit tekler taktikleri:**

-Topu netin üzerinden içeri almak (istikrar),

-Basit hazır pozisyonu ve topla temas için kortta pozisyon almak,

**6. TAKTİKSEL GENEL GEREKSİNİMLER**

a. **Taktiksel Durumlar**

- Servis (üstten) (6-8)

- Karşılama (6-8)

- Arka çizgiden ralli (6-8)

- Atak (7-9)

- Savunma (7-9)

**b. Taktiksel Hedefler**

- Topu oyunda tutma (6-8)

- Rakibi koşturmak (6-8)

- Kort da iyi pozisyon almak (6-8)

- Kendi kuvvetli tarafını kullanmak (7-9)

- Rakibin zayıf yönüne atak (7-9)

**7. TEKNİKSEL GENEL GEREKSİNİMLER**

a. **Top Karakteristiğini Öğrenmek:**

-Reaksiyon

-Topun nereye düşeceği hissetme/sezinleme

-Topun nereye atılacağını önceden tahmin etme

**b. Temel Hareketler, Şekli, Vuruşların Temel Yapısı**

-Topa doğru gidişte temel ayak hareketleri, yana, geriye, etrafında ve özellikle ileri doğru hareketle ilgili ayak çalışmaları,

-Vücudun iyi duruşu, topla temas önde, ağırlığın ileri aktarımı, vücut dengeli, baş sabit

**8. MİNİ TENİS TAKTİKSEL BECERİLER**

**a. Servis**

Top netin özerinde içeri düşmeli

- Basit alttan servis

- Üstten elle fırlatma

- Raketle üstten servis

- Hazır olunduğunda ralli ye devam etmek

**b. Karşılama**

- Hazır durumu gösterme

- Topu almada süreklilik (karşılamada istikrar)

- Rakibi çapraza yönlendirmek

- Topa doğru yavaş hareket etmek, kısa atak yapmak

**c. Ralli**

Her iki taraf arka çizgide İken

- 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

**d. Atak**

**Topu istikrarlı oyunda tutmak**

 - Rakibi koşturmak (yaklaşım) veya puanı kazanmak (vole)

 - Kortta iyi pozisyon almak

 - Kısa topu bilmek

**e. Defans**

 - Topu istikrarlı oyunda tutmak

 - Rakibi koşturmak

 - Yukarıdan geçen (Lob) vuruş yapmayı öğrenmek

 - Geçen vuruş yapmayı öğrenmek

**f. 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

**g. Return**

 - Fh, Bh 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,

**h. Forehand ve Backhand**

 **Basit ve normale nazaran kısaltılmış hareket;**

- 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,

**ı. Forehand ve Backhand Vole**

 - Kısaltılmış hareket,

 - Raketin başı bilek seviyesinin üstünde,

 - Topla temas için ileri hamle/blok, ileri adım,

**i. Raket Tutuşları**

 - Forhand: Eastern to semi-western

 - Backhand: (tek el veya çift el tutuşu destekle)

 - Single: Eastern backhand

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

**j. 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

**9. MINI TENİS-TAKTİK - TEKNİK İLERLEME (I)**

**a. Net Üzerinden Oynamak**

 - FH ralli - Vole kullanımı,

 - BH ralli - Vole kullanımı,

 - Fh x Bh ralli - Vole kullanımı (2 X 2, 1x1),

**Taktik:**

 - Topu oyunda tutmak,

 - Her fırsatta nete gitmek,

**Teknik:**

 - Fh-Bh tutuşlar.

 - Vücut rotasyonuyla kısaltılmış hareket.

 - Son adım büyük,

 - Topla temas noktası aşağıdan - yukarı hareket,

 - Vole, ileri hamle, bloke hareket, tutuş değiştirme (çift-tek el),

**10. TAKTİK - TEKNİK İLERLEME (II)**

**a. Net Üzerinden Oynamak**

 **FhxBh ralli**

 - Daha büyük sahada

 - Vole kullanımı

 - Alttan Servis

 **Taktiksel**

 - Topu oyunda tutmak

 - Açılı Oyun

 - Kortta iyi yer tutmak

 - Sezinleme

 - Ralli alttan servisle başlar

 **Teknik**

 - Öncekilere devam

 - Ayak çalışması

**b. İlerlemeler I:**

 - Fh ralli - Vole kullanımı

 - Bh ralli - Vole kullanımı

 - Fh - Bh ralli - Vole kullanımı (2x2, 1x1|

 **Taktiksel**

 - Topu oyunda tutmak

 - Her fırsatta nete git

 **Teknik**

 - Fh/Bh: Tutuşlar,

 - Vücut rotasyonuyla kısa hareket.

 - Son adım büyük

 - Topla temas noktası aşağıdan yukarı.

 **Vole:**

 - İleri hamle

 - Bloke hareketi

 - Tutuş değiştirme (çift-tek el)

**c. İlerlemeler II:**

 - Fh/Bh ralli

 - Daha büyük kort ralli

 - Vole kullanımı

 - Servis ve Karşılama

 - Kazanılan becerilerin Mim Tenis turnuvalarında kullanılması

 **Taktiksel:**

 - Topu oyunda tutmak:

 - Rakibi koşturmak

 - Her fırsatla nete gitmek

 - Kuvveti yönü kullanmak

 - Rakibin zayıf yönüne oynamak

 - Üstten servis ile ralli başlar sola - sağa, uzun, kısa kavramları

**Tekniksel:**

 - Öncekilerle aynı, ancak normale yakın daha büyük hareket.

 - Basit üstlen servis

**11. UYGUN VURUŞ KARAKTERİSTİKLERİNİN ÖZETİ**

- Tutuşlar

- Vücut rotasyonuyla raketin geri salınım ve ileri hareketi

- Topla temas

- Raket yolu

- Ayak çalışması & denge {split step, son adım büyük)

- Temas noktası = basit kinematik zincir = gelecekteki vuruşun çekirdeğini oluşturmak

**12. KALİTENİN ÖNEMİ**

- Kalite çocuklara yaptırılan tüm hareketlerde -koşmak, sıçrama, atma ve tutmada,

- Kalite antrenörlük ve ekipmanın çocukların yaşına uygunluğunda,

- Kalite dersin yapısında önemlidir. Çünkü sadece yapmak yeterli olmamalıdır, hareketi iyi yapmak da önemli olmalıdır. Tenis antrenörün dersi değil, aksine çocukların dersidir.

**13. MİNİ TENİS PLANLAMA**

**7-9 yaş**

Program yapılandırılmış, ancak esnek olmalıdır (periyot lama yok) Haftada 4-5 kez

1saatlik karışık antrenman.

Haftalık toplam antrenman süresi 9 saat olmalı, bu süre içerisinde yapılacak çalışmalar: Sürat, çabukluk, denge, koordinasyon, tenis ve diğer sporları içermelidir.

Bu çalışmaların yanı sıra takım yarışmaları ve gittikçe artan bireysel Mini Tenis yarışmaları yapılmalıdır. Mini Tenis Ödül sistemi sayesinde de oldukça yararlı çalışmalar yapılmış olacaktır.

Aktivitelerin süreleri:

 3.3 saat diğer sporlar

2.5 saat tenis

2 saat koordinasyon

1 saat sürat

Bunlara ek olarak en fazla 20 gün turnuvalara katılarak tekler maçı (yaş grubuna uygun skor sistemiyle) yapılmalıdır.

**a. 7-8 Yaş: Haftalık Planlama**

**- Haftada 3 Gün x 80 Dakika**

**Pazartesi**:

20 dakika koordinasyon ve çeviklik hareketleri

10 dakika temel hareketler

35 dakika (kapalı devre) tenis

15 dakika çeşitli takım oyunları

**Çarşamba:**

15 dakika koordinasyon

15 dakika ralli

40 dakika (kapalı devre) tenis

15 dakika çeşitli takım oyunları

**Cumartesi**:

20 dakika koordinasyon ve çeviklik hareketleri

10 dakika temel hareketler

35 dakika (kapalı devre) tenis

15 dakika çeşitli takım oyunları

**- Haftada 4 Gün x 60-80 Dakika**

**Pazartesi:**

15 dakika çeviklik hareketleri

30 dakika (kapalı devre) tenis

35 dakika takım oyunları

**Çarşamba**:

15 dakika koordinasyon

10 dakika ralli

55 dakika tenis

**Cuma:**

15 dakika çeviklik hareketleri

45 dakika takım oyunları

**Cumartesi**:

15 dakika koordinasyon

10 dakika ralli

55 dakika tenis

**14. GENEL ISINMA, KOORDİNASYON**

- İyi bir başlangıç için eğlenceli oyunlar

- Atma, fırlatma-koordinasyon

- Atlamalar-Koordinasyon(l/4 oranda)

- Sürat oyunları, yarışmalar (1/5 oranda)

**15. TEKNİK ISINMA, TENİSE ÖZEL KOORDİNASYON**

 - Kısa mesafeden ralli (top ile temas, ayak çalışması)

 - Mini tenis: Ritim, son teknik çalışmalar

 - Servis ve karşılama ısınması

**16. ANA BÖLÜM**

- Oyun biçimine dayalı; durum analizi-iyileştirme

- Teknik (tutuşlar, temas noktası, ayak çalışması, hassasiyet)

- Taktiksel/yarışma servis ve karşılama içeren

- Soğuma

**17. ANTRENMAN KALİTESİNİ ARTTIRMAK - İPUÇLARI**

- Isınma; ileri düzey tenisçilerinki gibi yapısallaştırılmış değil; daha fazla oyun içeriklidir.

- Koşma, atlama, atma ve yakalama vb. becerilerin çalışılmasında kaliteye önem verilmelidir.

Teknik ısınma esnasında öğrenciler serbest bırakılmalı ve topu hissetmelerine fırsat verilmelidir.

- Kısa mesafeden ralli dirilleriyle başlanmalı, topla temas, ayak çalışması, dengeye odaklanmalı ve böylece ritim, vücut rotasyonuna vs. geliştirilmeli.

- Partnerler arası mesafe yaş, boy, kuvvet ve becerilere göre ayarlanmalı, çok erken geriye gitme olmamalıdır!

- Herkes farklı süre ve yolla öğrenir, bu sebeple diriller çocuğun nete olan mesafesine ve çocuğun bireysel farklılığı göz önüne alınarak yapılmalıdır.

- Oyuncular, eğer aşama kaydederlerse daha geriden oynamalarına izin verileceğini bilmelidirler.

- Arada bir partner değiştirilmelidir (bu koordinasyon gelişimini etkileyecektir).

- Bir egzersiz içerisinde hem göreve (5 kez hatasız oyun), hem de harekete dayalı (topla önde buluşarak) diriller ile oyunlar ve taktiksel egzersizleri karıştırmak yararlı olacaktır. Daha sonra bu çalışma taktiksel oyun veya egzersiz biçiminde yaptırabilir (puanlı oynamak gibi). Bu nedenle çocuklar her ders yarışmalıdır.

- Öğrencilerin ilerlemeleri takip edilmeli; eğer oyuncu verilen egzersizi yapabiliyor ise, egzersiz giderek zorlaştırılmalıdır (oyun veya taktiksel egzersizleri - Koşarak yapmak - Hedefleri değiştirmek. - Partnerler arası mesafeyi arttırmak - Yarışmalar organize etmek).

- Oyuncunun hata yapmaya hakkı vardır, ancak yapılan hata kalıcı olacaksa, oyuncunun bulunduğu seviyede yapılmaması gerekli bir hata ise (Örneğin. Mini Tenis safhasında backhand vuruşunda yanlış raket tutuşu gibi) hemen düzeltmelidir. Gerekirse çok sayıda tekrar yaptırılarak, mümkünse diril değiştirilerek oyuncunun uygun ve doğru tekniği kullanması teşvik edilmelidir.

- Oyunlar ve yarışmalar esnasında oyuncular birbirleriyle yarışmalı, aynı zamanda da birbirleriyle iletişim kurup, yardımlaşmalıdır. Bu nedenle takım yarışmalarına (çiftler veya takımlar arası yarışmalara, örneğin Tenis Voleybolu gibi yarışmalara ) önem verilmelidir.

- Kullanılan ekipmana dikkat edilmeli, çünkü bu anlamda bir dikkatsizlik tüm çalışmaların boşa gitmesine sebep olabilir.

**C. MİDİ TENİS**

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.

**1. MİDİ TENİS EKİPMAN VE KİLİT ELEMANLARI**

**Kort ölçüsü**: 12 x 6m – 18m x 6,5m (normal sahanın ½-¾ ü),

**Toplar**: Yumuşak top - turuncu, 10 yaşa kadar,

**Geri salınım**: (hemen, hemen) normal,

**Topun yönü**: Yatay,

**Yarışma formları**: Partnerle birlikte ve ona karşı, dönerli oyunlar, takım yarışmaları (bölgesel), çoklu spor yarışmaları, midi kurallar ve midi ödüller,

**Egzersiz formları**: Göreve dayalı ve oyunlaştırılmış, adapte edilmiş oyunlar, eğlenceli oyunlar fakat aynı zamanda harekete tekniğe) dayalı.

**2. ANA HEDEFLER**

 Çok yönlü taktik ve teknik gelişimi, daha kolay koşullarda tekniğe son şeklin verilmesi,

 - Bu safhada teknik detaylara önem verilerek oyuna dayalı yaklaşım metodu kullanılmalıdır,

 - Temel motor becerilerin gelişimine devam edilmeli, özellikle genel ve tenise özel koordinasyon sağlanmalı.

**3. TAKTİKSEL BECERİLER**

Oyuna dayalı yaklaşım ve basit karar verme

 **- Tekler - 5 oyun durumu:**

 - Servis

 - Servis Karşılama

 - Her İki taraf arka çizgide İken

 - Fileye doğru yaklaşım halinde ve Volede iken

 - Rakip fileye doğru yaklaşım halinde ve Volede iken - **Servis:** Servis, servis karşılama ve sonraki vuruşlar (basit çözümler)

 **- Temel tekler taktikleri**:

 - İstikrar

 - Hassasiyet

 - Temel hazır pozisyon ve topla temas için kortta pozisyon alma

 - Kortun boyu ve genişliğini kullanarak rakibi koşturma becerisi

 **- Çiftler**: Her bir oyuncunun rolünü ve takım oyununu anlamak

 **a. Servis Atma**

 - 1. Ve 2. Serviste istikrar,

 - Rakibi koşturmak (dışa ve T ye servis atmak),

 - Rakibin zayıf tarafına baskı yapmak (forehand ya da backhand),

 - Ralliyi devam ettirmeye hazır olma.

**b. Servis Karşılama**

 - 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.

**c. Arka Çizgi Oyunu**

 - 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 backhand)

 - Kendi favori çözüm ve vuruşlarını aramak

**d. Atağa Kalmak Ya Da Vole De Oynamak**

 - 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)

**e. Defans**

 - Topun içeri düşmesi,

 - Rakibi koşturmak ve baskı kurmak,

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

 - Kortta iyi yer tutmak, topa yükselirken ya da en yük sek noktada vurmak,

 - Rakibi geçen vuruş ya da lob ile puanı kazanmak,

 - Kendi favori çözüm ve vuruşları aramak.

**f. Karşılama Becerileri (Ayak Çalışmasını İçeren)**

 - Reaksiyon, sezinleme, gelen topun basit tahmini,

 - İyi duruş ve denge; baş hareketsiz,

 - İleri ve yana koşular,

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

 - Raket tutuşlarında en doğru tutuşu yapma,

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

 - Topun kontrolü, yön, sürat,

 - Vuruşların ana elemanlarını öğrenme.

**4. TEKNİKSEL BECERİLER**

 **a. Ana Teknik Elamanlar**

 - Sağlam bir kinematik zincir;

 - Tüm vücut uyumlu çalışmalı (tüm parçalar),

 - Geri salınım omuzların dönüşüyle başlamalı,

 - Dizlerin bükülmesi, kalçanın ve omuzların rotasyonu,

 - Raket yolu vuruşa bağlı olmalı,

 - Topla temas, önde, bir miktar yanda,

 - Kaslar gevşemiş olmalı,

 - Raket tutuş: sıkı, fakat çok değil,

 - 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 edilme li,

 - Tek el: Eastern backhand

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

 - Forehand ve Backhand Vole: Basit küçük bir raket tu tuş 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. Forhand**

**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,

**5. TEKNİK-TAKTİK ANTRANMAN ANA HEDEFLERİ**

a. Tüm vuruşların özünün daha da gelişimi (her vuruş/durum bir miktar farklı), tekniğe son şeklinin verilmesi, taktiksel ve oyuna dayalı yaklaşıma devam edilmeli,

b. Metotlar:

- Ritim antrenmanı, basit otomasyon, basit durum antrenmanı, taktiksel antrenman

c. Örnek Prosedür:

- Açık antrenman (belli bir oyun planında puanlı oynamak)

- Yüksek sayıda tekrarla vuruşların mükemmelleştirilmesi (bir seride molalarla 50-80 tekrar), benzer hareket; ilk önce kolay durumda,

- Vuruşların kombinasyonu, basit otomasyon

- Daha açık egzersizler.

d. Genellikle vuruşlar ideal bireysel süratte (maksimum değil) uygulanmalıdır,

e. Teknik daha iyi oldukça, çoğu vuruşta hassasiyete önem verilmelidir (hedefler kullanılmalıdır).

f. Grup dersleri yapılmalı, ancak her bir oyuncuya bireysel dikkat gösterilmelidir, yüklenme ve planlarda farklılaşma olmalıdır,

g. Daha yetenekli oyunculara ayrıca bireysel özen gösterilmesi olabilir (ya da tam tersi; yavaş gelişen oyuncuya).

**6. MİDİ TENİS TAKTİKSEL-TEKNİKSEL GELİŞİM (I)**

**Kort:** 18 -5.5m.

**Net**: 80 cm

**Oyuncu**: 8 oyuncuya kadar (2 x 4)

**Taktiksel hedefler**: Topu oyunda tutmak, rakibi koşturmak (servis ve servis karşılamayı kullanarak kortu kaplamak, vuruş hassasiyeti, yönleri hissetmek (sol, sağ, kısa, uzun), her fırsatta fileye atak, maç esnasındaki durumları kullanmak,

**Diriller**:

- Ralli ve yön vuruşları FH, BH. FhV, BhV (sola-sağa, uzun. kısa),

- Yön değiştirmelerle yer vuruşları ve vole kombinasyonu, derin ralliler FH, BH ralli, yaklaşım, servis, return derin ya da çapraz.

**7. MİDİ TENİS- TAKTİKSEL-TEKNİKSEL GELİŞİM (II)**

|  |
| --- |
|  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Kort**: 18 -5.5m.

**Net**: 80 cm

**Oyuncu**: 4-6/8 oyuncu dönerek oynar

**8. MİDİ TENİS- TAKTİKSEL-TEKNİKSEL GELİŞİM (III)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |

**Kort:** 18 -6.5m.

**Net**: 80 cm

**Oyuncu:** 4-6 oyuncu

**9. DRİLLER**

 **a. 5 Oyun Durumu**

Servis, Return, Her İki Oyuncu Arka Çizgide, Atak, Defans.

 **b. Teklerde Teknik**

 - İstikrar

- Hassasiyet - Kortun derinlik ve genişliğini kullanarak rakibi koşturmak,

- Kortta iyi yer tutmak,

- Kuvvetli yönlerini kullanmak,

- Rakibin zayıf yönüne baskı kurmak,

c. Metotlar:

- Basit otomasyon (uygun hedefler),

- Taktiksel durumlarda teknik antrenman,

- Taktiksel antrenman

**d. Servis**

- 1. ve 2. Serviste İstikrar,

- Hedefler (çok küçük değil) oran 2/1; kendine karşı oyun,

- Dışa ve T' ye servis atarak rakibi baskı altına almak

**e. Return**

- 1. ve 2. Return’ de istikrar,

- Hassasiyet - derin ya da açılı oynamak,

- Kortta iyi yer tutmak

- Kısa ve zayıf servisi tanımak ve bu servislere atak yapmak.

**f. Servis ve Return**

- İstikrar:

 - 1. ve 2. Servis

 -1. ve 2. Return

- Hassasiyet (kortun genişlik ve derinliğini kullanmak)

- Servis: dışa veya T ye

- Return: çapraz ya da paralel

**g. Her İki Taraf Arka Çizgide İken**

- Topu içerde tutmak

- Kortun genişlik ve derinliğini kullanarak rakibi koşturmak

- Vuruş sonrası toparlanma ve kortta iyi yer tutmak

- Kuvvetli yanını kullanmak ve rakibin zayıf tarafını baskı altına almak

**h. Rakip Atak Halinde İken**

- Topu içerde tutmak,

- Kortun genişlik ve derinliğini kullanarak rakibi koşturmak,

- Vuruş sonrası toparlanma ve kortta iyi yer tutmak,

- Kuvvetli yanını kullanmak ve rakibin zayıf yanını baskı altına almak,

**ı. Yaklaşım Ve File Oyunu**

- Topu oyunda tutmak,

- Kortun genişlik ve derinliğini kullanarak rakibi koşturmak,

- Kortta iyi yer tutmak,

-Yaklaşımda kuvvetli yanı kullanmak, rakibin zayıf yanına atak yapmak,

**10. MİDİ TENİS DERSİNİN YAPISI**

**a. Genel Isınma Ve Koordinasyon**

- İyi bir başlangıç için eğlenceli oyunlar,

- Atma, tutma - koordinasyon oyunları,

- Atlamalar - koordinasyon (1/4 çalışma/dinlenme)

- Sürat oyunları, yarışmalar (ı/4 çalışma/dinlenme)

**b. Teknik Isınma, Tenise Özel Koordinasyon**

 - Mikro ve Mini Tenis (koordinasyon alıştırmaları ve oyunlar),

- Mini den Midi Tenise - vuruşların ısıtılması, ritim, (servis ve return ısınması)

- Servis ve return çalışması

- Konu 1 - açık-kapalı-açık

- Konu 2 - basitleştirilmiş kurallı oyunlar (servis ve return içeren)

**c. Soğuma**

**11. PLANLAMA**

- Midi tenis - 9 yaş ± 1

- Yapısallaştırılmış fakat esnek program (periyot lama yok), haftada 4 - 5 çalışma, günlük çalışma süresi 1-1,30 dakika,

- Haftalık toplam çalışma süresi 9 saat

- Koordinasyon, diğer sporlar ve giderek bireyselleşen takım yarışmaları,

- Maksimum Aktivite süreleri:

 - 3.5 saat diğer sporlar

 - 2.5 saat tenis

 - 2 saat koordinasyon

 - 1 saat sürat

**12. HAFTALIK PLANLAMA**

 **a. 3x80 Dakika (Pazartesi, Çarşamba, Cumartesi)**

**Pazartesi**:

- Koordinasyon: 15 Dakika

- Ralli: 10 Dakika

- Tenis: 30 Dakika

- Hız Çalışması: 10 Dakika

- Top Oyunları: 15 Dakika

**Çarşamba:**

- Koordinasyon: 15 Dakika

- Ralli: 10 Dakika

- Tenis: 30 Dakika

- Hız Çalışması: 10 Dakika

- Top Oyunları: 15 Dakika

**Cumartesi:**

- Koordinasyon: 15 Dakika

- Ralli: 10 Dakika

- Tenis: 30 Dakika

- Hız Çalışması: 10 Dakika

- Top Oyunları: 15 Dakika

**b. 4x60-80 Dakika (Pazartesi, Çarşamba, Cuma, Cumartesi)**

**Pazartesi**:

- Hız Çalışması: 15 Dakika

- Top Oyunları: 45 Dakika

**Çarşamba:**

- Koordinasyon: 15 Dakika

- Ralli: 10 Dakika

- Tenis: 55 Dakika

**Cuma**:

- Hız Çalışması: 15 Dakika

- Top Oyunları: 45 Dakika

**Cumartesi:**

- Koordinasyon: 15 Dakika

- Ralli: 10 Dakika

- Tenis: 55 Dakika

**c. 5x60-80 Dakika (Pazartesi, Salı, Çarşamba, Cuma, Cumartesi)**

**Pazartesi:**

- Koordinasyon: 15 dakika

- Ralli: 10 Dakika

- Tenis: 55 Dakika

**Salı:**

- Hız Çalışmaları: 15 Dakika

- Top Oyunları: 45 Dakika

**Çarşamba**:

- Koordinasyon: 15 dakika

- Ralli: 10 Dakika

- Tenis: 55 Dakika

**Cuma:**

- Hız Çalışmaları: 15 Dakika

- Top Oyunları: 45 Dakika

**Cumartesi:**

- Koordinasyon: 15 dakika

- Ralli: 10 Dakika

- Tenis: 55 Dakika

**d. 5x60-90 Dakika (Pazartesi, Salı, Çarşamba, Cuma, Cumartesi)**

**Pazartesi:**

- Isınma: 10 Dakika

- Koordinasyon: 20 Dakika

- Tenis: 60 Dakika

**Salı:**

- Isınma: 10 Dakika

- Reaksiyon Çalışmaları: 15 Dakika

- Hız: 15 Dakika

- Top Oyunları: 20 Dakika

**Çarşamba:**

- Isınma: 10 Dakika

- Koordinasyon: 20 Dakika

- Tenis: 60 Dakika

**Cuma:**

- Isınma: 10 Dakika

- Reaksiyon Çalışmaları: 15 Dakika

- Hız: 15 Dakika

- Top Oyunları: 20 Dakika

**Cumartesi:**

- Isınma: 10 Dakika

- Koordinasyon: 20 Dakika

- Tenis: 60 Dakika

**13. MAÇ**

a. Bölgesel turnuvalar (bireysel ve takım), çoklu spor yarışmaları

b. Yıllık 20-30 Maç

**14. ANTRENMAN KALİTESİNİ ARTTIRMAK İÇİN İPUÇLARI**

- Isınma; profesyonel sporcuların ısınmaları gibi planlanmamalı, daha çok oyunlarla ve oyuna yönelik planlanmalıdır,

- Atma, tutma, koşu ve atlama, sıçramalarda kaliteye önem verilmeli,

- Teknik ısınma esnasında öğrencilerin topları hissetmeleri sağlanmalı, mikro tenis egzersizleriyle başlanmalı, topla temas noktasına, ayakların hareketliliğine, dengeye odaklanılmalı, daha sonra ritim, vücut rotasyonu vb. hareketlere konsantre olunmalı,

- Mesafe: Partnerler arası ve netle aradaki mesafe oyuncuların fiziksel gelişimi, seviye ve becerileri dikkate alınarak, antrenör tarafından hassas bir şekilde ayarlanmalıdır. Oyuncular çok erken arka tarafa alınmamalıdır,

- Herkes farklı yol ve sürede öğrenir, bu nedenle alıştırma ve netle aradaki mesafe bireysel olarak ayarlanmalıdır. Bu durum bazı oyuncular 1/2 sahada çalışırken, diğerleri 2/3 sahada çalık gerçekleştirilebilir. Oyuncular, eğer gelişim gösterirlerse arka tarafa gideceklerini bilmelidirler,

- Aralıklarla partnerler değiştirilmeli (bu koordinasyon düzeyinin gelişimini etkileyecektir).

- Göreve dayalı alıştırmalar ile harekete dayalı alıştırmaların, oyunlar ve taktiksel alıştırmalarla karıştırılması daha doğrudur. Çocukların her derste yarıştırılmaları önemlidir,

- Oyuncuların hata yapmaya hakkı vardır, fakat hata kalıcı olmaya başlarsa, antrenör düzeltme yapmalıdır. Bunun için gerekli hallerde çok tekrar yaptırılmalı, mümkünse oyuncunun doğru tekniği uygulaması için çalışmalarda revizyona gidilmelidir,

- İlerlemeler hatırlanmalı, eğer oyuncular bir alıştırmayı yapabiliyorlar ise, alıştırmanın zorluk derecesi bir miktar arttırılmalı,

 Mesela, aynı çalışma koşarak yaptırılabilir, hedefler değiştirilebilir, partnerler arası mesafe büyütülebilir, yarışmalar organize edilebilir.

- Antrenmanlarda organize edilen oyunlar ve yarışmalarda oyuncular, birbirleriyle yarışmalı, aynı zamanda da ortak çalışmalıdırlar. Bu sebeple takım yarışmaları düzenlenmelidir,

- Doğru ekipman kullanımına dikkat edilmeli. Yanlış ekipman tenis ortamına zarar verebilir,

- Sıvı alımı ve beslenmeye azami derecede dikkat edilmeli,

- Sporcuların diğer sporları da yapması önem verilmelidir,

- Maksi Tenis' e çok erken geçiş yapmamalı, öğrenilen beceriler kaybedilebilir.

**D. MAKSİ TENİS**

**1. MAKSİ TENİS ANA ELEMANLAR**:

- Yaş 10 ±1. 9 yaşındakiler için sadece istisnai yetenekler dahil edilebilir,

- Teklerde normal kort, çiftlerde koridorlar hariç tutulur,

- Toplar Ara toplar (Wilson Easy ball vb.),

- Raketler 25-26',

- Yarışma formları: Dönerli ve takım yarışmaları (bölgesel, çoklu spor yarışmaları, karışık formatlar, önce grup, sonra eleme usulü),

- Egzersiz formları: Göreve ve oyun durumlarına dayalı, adapte edilmiş oyunlar, eğlenceli oyunlar, fakat aynı zamanda harekete (tekniğe) dayalıdır,

- Ara toplar, (Wilson easy play vb.),

- Maksi turnuvalar,

- Maksi kurallar,

- Maksi ödüller,

 - Tekniğe son şekil verme çalışmasına devam edilir,

- Çok yönlü taktiksel ve tekniksel becerilerin gelişimine devam (Artan karar verme ile oyuna dayalı yaklaşım) edilir,

- Koordinasyon becerilerin mükemmelleştirilmesi (öncekine nazaran daha karmaşık, hem genel hem de tenise özel),

- Ana zihinsel becerilerin geliştirilmesi.

**2. ANA TAKTİKSEL BECERİLER**

- Tekler- 3 oyun durumunda konforlu olmak (servis, return, her iki taraf arka çizgide iken), atak ve defansa aşina olmak

**a. Tekler Taktikleri:**

- 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),

**b. Çiftler Taktikleri**:

- Zayıf servis sonrasında, mümkün olduğunda fileye gitmek,

 - Bireysel rollerin tanımlanması,

**c. 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),

- Raliiyi 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)

**3. ANA 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

**4. TEKNİK-TAKTİK BECERİLERİN MÜKEMMELLEŞTİRİLMESİ**

- Tekniğe son şeklinin verilmesi, daha çok harekete dayalı yaklaşımdır. Ritim antrenmanı, tekrarlı normal ralliler, taktiksel durumlarda tekniksel çalışmaların birleştirilmesi, fakat...

- Çok sık açık-kapalı-açık prosedürün kullanımı (sıkça taktiksel yaklaşım).

**5. TEKNİK - TAKTİK ANTRENMANIN ANA HEDEFLERİ**

 - Benzer hareketlerin yüksek sayıda tekrarlarıyla (molalarla 50-80 tekrar), tüm vuruşların mükemmelleştirilmesi; önce kolay durumlarda, sonra vuruşların kombinasyonuyla,

 - Çok sık açık-kapalı-açık prosedür (sıkça taktiksel yaklaşım),

 - Raketin geri salınım hareketinin mutlaka omuzların dönmesiyle başlatılması,

 - Kinematik Zincir:

 - Tüm gövde mutlaka çalışmalı (tüm parçalar),

 - Ana parçalar; bacakların bükülmesi - kalça, gövde ve omuzların rotasyonu,

 - Kaslar gevşek olmalı,

 - Raket tutuş; sıkı (güvenli), fakat çok sıkı değil,

 - Denge; Split-step, son adım büyük, toparlanma adımı,

- Vuruşlar bireysel ideal süratte (maximal değil) uygulanmalı,

 - Teknik iyileştikçe vuruşların hassasiyetine önem verilmeli (hedefler kullanımı),

 - Taktiksel ve oyuna dayalı yaklaşım devam ettirilmeli,

 - Gurup antrenmanları yaptırılmalı ancak, her oyuncuya bireysel ihtimam gösterilmeli (farklı oyuncu, yüklenme ve planlarıyla),

 - Daha yetenekli olan çocuklara bireysel ihtimam gösterilebilir (ya da daha az yetenekli olanlara).

**6. FİZİKSEL BECERİLERİN GELİŞTİRİLMESİ**

- Atletik beceriler: Koşu, atlama, sıçrama, atma, yakalama, top sektirme,

- Atletizm: Çabukluk, denge (statik ve dinamik), hareket ve ayak çalışması,

- Koordinasyon: Basitten karmaşığa doğru,

- Vücudun farkındalığı: Kayma, çevredeki boşluk kullanımı,

- Sürat: Kızlarda 6 yaş, erkeklerde 7 yaş PC sistemini geliştirme (laktat değil); reaksiyon süratini, koordinasyon sürati ve lineer sürat,

- Hareketlerde kalite mutlaka aranmalı.

- Toparlanma zamanı mutlaka 1/5 çalışma/dinlenme oranı ile sağlanmalı,

- Isınmada dinamik gerdirmeler yapılmalı,

- Diğer top sporları: Hokey, basketbol, voleybol, futbol vb. sporları yaparak sürat ve dayanıklılığı geliştirmek,

- Diğer aktiviteler: Yüzme, dans, bisiklet, jimnastik (ABC's geliştirmek İçin) yaptırılmalı,

**7. MENTAL VE DUYGUSAL GELİŞİM**

**a. Efor**

- Öğrenme, antrenman, oynamadan zevk alma,

- Antrenman sürecinin anlaşılması, (efor, konsantrasyon, bağımsızlık, antrenör ve partneri İle işbirliği yapabilmek,

- Öğrenmede eğlence prensibi,

- Kazanma ve kaybetme ile başa çıkma,

**b. Basit hedef Belirleme**

- Oynamak için kişisel motivasyon,

- Yeni zorluklarla başa çıkabilme,

- Konsantrasyonu öğrenme,

- Bağımsızlığı geliştirmek - kendi kendine ısınma ve gerdirme yapabilmek,

- Alışkanlıkları kullanma, puanlar ve oyunlar arasında rutinlerin olması,

- Kendine güven geliştirebilme,

**c. Oyunu Öğrenmek**

- Kuralların ve dürüstlüğün önemi,

- Diğer oyuncu, antrenör ve görevlilere saygı göstermek,

- Maçta ve antrenmanda kort içi ve dışı iyi davranış,

- Rakiplerine teşekkür etmek ve tebrik edebilmek,

- Antrenmanda yapılanı uygulamayı denemek,

- Puanı kaybederken yapıcı davranmayı öğrenmek,

- Kazanma ve kaybetmeyi öğrenmek,

- Kazanmaktan dolayı memnuniyet duymak

**8. MAÇ OYUNU**

- Takım (Lig) maçları,

- Adapte edilmiş kurallarla bireysel aktiviteler,

- Çoklu spor turnuvaları,

- Kısaltılmış skorlar,

- Bölgesel turnuvalar,

- Kulüp İçi ve kulüpler arası yıllık ± 8 hafta yarışma (maksimum ± 40 tekler, 20 çiftler).

9. **YARDIMCI BECERİLER**

- Isınma: Farklı fikirlerle **fiziksel** başlıkta altı çizilen temel prensipleri dahil etmek,

- Soğuma: Hem fiziksel, hem de zihinsel gevşemeyi dahil etmek,

- Sıvı alımı: Çocuklara düzenli sıvı alımını öğretmek,

- Beslenme: Oyuncuların daha iyi oynayabilmeleri için beslenmenin önemini öğretmek

**10. SERVİS**

 **a. Servis Atma**

- Temel yan başlama duruşu, ayaklar omuz genişliğinde açık, kollar aşağı doğru sarkmış,

- Continental raket tutuşu

- Topu servis atılan kareye doğru, öne ve yükseğe doğru atmak,

- Ağırlığın öne transferi, öndeki ayak üzerinde denge,

- Her iki kolun uyumlu hareketi, vücudun rotasyonu ve raket tutan kolun basit dairesel hareketiyle ritimli hareket,

- Dizlerin bükülmesi ve güç pozisyonu,

- Topla önde ve yüksekte temas,

- Vücut boyunca raketin devam hareketi,

- Vücudun parçalarının koordineli hareketi,

- Vuruş boyunca denge

**b. Servis Karşılama**

- İyi yer tutmak, dinamik hazır pozisyon,

- İleri doğru hareketlenme, split-step ve topun geldiği yöne doğru hareketle topun yolunu kesmek,

- Kısaltılmış hareket, topla önde buluşma,

- Vuruş sonrası toparlanma ve kortta iyi pozisyon almak,

- Zayıf servisi ve 2. servisi hissetmek ve buna göre atak yapabilmek (Chet Murphy).

**11. FOREHAND**

**Basit temel vuruşun özellikleri**;

- Dinamik hazır pozisyon

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

- Raketin geri salınım hareketinin omuzların dönüşü ile başlaması, kol vücuda yakın, hareketin sonunda kol omuz ekseninin uzantısı gibi, raket başı arkayı gösterir, seviyesi gelen topa göre ayarlanmış,

- Topla buluşma öncesi son adım büyük, açık ya da yan açık duruş pozisyonu, dizler bükülü ve ağırlık topa yakın olan ayak üzerinde,

- İleri salınım hareketli; kalça, omuzların rotasyonu ve raketin arkada minimum beklemesi ve dairesel ileriye doğru aşağıdan yukarı basit hareket,

- Topla, yükselirken önde ve yanda istikrarlı buluşma noktası,

- Raketin İleri devam hareketi ve sonlarıma noktası yapılan vuruşa göre değişken,

- Vuruş sonrası toparlanma ve bir sonraki vuruş için hazırlık.

**12. BACKHAND**

**a. Tek El**

**Basit temel vuruşun özellikleri:**

 - Dinamik hazır pozisyon

- İleri hareketlenme, spilt step ve topun geldiği yöne doğru yönlenme,

- Raketin geri salınım hareketinin omuzların dönüşü ile başlaması, kol vücuda yakın, dairesel veya düz geri salınım hareketi, sonunda raket arka çizgiye paralel, raket başı yukarda ya da yer paralel,

- Topla buluşma öncesi son adım büyük, kapalı ya da duruma göre açık, ya da yan acık duruş pozisyonu dizler bükülü ve ağırlık topa yakın olan ayak üzerinde,

- İleri salınım hareketi; kalça, omuzların rotasyonu ve raketin arkada minimum beklemesi ve ileriye başın üzerine doğru aşağıdan yukarı doğru basit hareket,

- Topla yükselirken önde ve yanda istikrarlı buluşma noktası,

- Raketin ileri devam hareketi,

- Vuruş sonrası toparlanma ve bir sonraki vuruş için hazırlık,

- Her iki kolun birbiriyle uyumlu ters yönde hareketi,

**b. Çift El**

**Basit temel hareketin özellikleri**:

- İleri hareketlenme, split-step ve topun geldiği tarafa doğru yönlenme,

- Raketin geri salınım hareketinin omuzların dönüşü ile başlaması, düz ya da dairesel hareket,

- Topla buluşma öncesi son adım büyük, açık ya da yarı açık duruş pozisyonu, dizler bükülü ve ağırlık topa yakın olan ayak üzerinde, açık, ya da yarı açık,

- İleri salınım hareketi; kalça, omuzların rotasyonu ve raketin arkada minimum beklemesi ve dairesel ileriye doğru aşağıdan yukarı basit hareketi,

- Topla yükselirken önde ve yanda istikrarlı buluşma noktası,

- Vuruş sonrası toparlanma ve bir sonraki vuruş için hazırlık,

- Raket tutan ellerin birbirine yakın oluşu;

- Raket tutan el dominant eastern backhand, diğer eastern forehand,

- Diğer el dominant eastern forehand, diğer eastern forehand,

**13. FOREHAND VE BACKHAND VOLE**

- Dinamik hazır pozisyon, raket başı bilek seviyesinin üzerinde,

- Split-step, vuruşta topa doğru hareket,

- Gövdenin rotasyonuyla kısaltılmış hareket,

- Topa vuruşta vücut ağırlığı topa doğru,

- İleri adımla birlikte hamle hareketi,

- Yüksek vole, yukarıdan aşağıya doğru hareket,

- Alçak vole, aşağıdan yukarı doğru hareket,

- Topla önde buluşma.

**14. YILLIK ANTRENMAN SÜRELERİ**

**a. İlk Yıl**

- Tenis antrenmanı, fiziksel çalışmalar, yarışmalar, diğer sporlar vs. olmak üzere haftalık toplamda 9 saat çalışma:

 - 3 Saat diğer sporlar

 - 2.5 saat tenis

 - 2 saat koordinasyon

 - 1 saat sürat

 - 0.5 saat esneklik

 - 1 antrenman süresi 1-1.5 saat

**b. İkinci Yıl**

- Tenis antrenmanı, fiziksel çalışmalar, yarışmalar, diğer sporlar vs. olmak üzere haftalık toplamda 12 saat çalışma:

 - 3.5 saat diğer sporlar

 - 4.5 saat tenis

 - 2 saat koordinasyon

 - 1.5 saat sürat

 - 0.5 saat esneklik

 - 1 antrenman süresi 1.5-2 saat

**15. MAKSİ TENİS DERSİNİN YAPISI**

**a. Genel Isınma Ve Koordinasyon**

- İyi bir başlangıç için eğlenceli oyunlar,

- Atma, tutma - Koordinasyon oyunları,

- Atlamalar-koşu koordinasyon (1/4 çalışma/dinlenme),

- Sürat oyunları, yarışmalar (1/5 çalışma/dinlenme)

**b. Teknik Isınma, Tenise Özel Koordinasyon**

- Mikro ve Mini Tenis (koordinasyon alıştırmaları ve oyunlar)

- Mini’den Maksi Tenise - vuruşların ısıtılması, ritim, (servis ve return ısınması)

- Servis ve return çalışması,

- Konu 1; Açık-kapalı-açık / taktiksel yaklaşımla hare ket öğretimine dayalı,

- Konu 2; Basitleştirilmiş kurallı oyunlar (servis ve return içeren),

**c. Soğuma**

**16. 9-10 YAŞ HAFTALIK ANTRANMAN PLANLAMASI**

**a. 5 Gün x 75 - 90 Dakika (Pazartesi, Salı, Çarşamba, Cuma, Cumartesi)**

**Pazartesi:**

 - Isınma: 10 Dakika

 - Kortta Ralli: 20 Dakika

 - Tenis/Taktik: 60 Dakika

**Salı:**

 - Isınma: 10 Dakika

 - Reaksiyon Çalışması: 20 Dakika

 - Çeviklik Çalışması: 15 Dakika

 - Top Oyunları: 20 Dakika

 - Esneklik Çalışmaları: 15 Dakika

**Çarşamba:**

 - Isınma: 10 Dakika

 - Kortta Ralli: 20 Dakika

 - Tenis/Taktik: 60 Dakika

**Cuma:**

 - Isınma: 10 Dakika

 - Reaksiyon Çalışması: 20 Dakika

 - Çeviklik Çalışması: 15 Dakika

 - Top Oyunları: 20 Dakika

 - Esneklik Çalışmaları: 15 Dakika

**Cumartesi:**

 - Isınma: 10 Dakika

 - Kortta Ralli: 20 Dakika

 - Tenis/Taktik: 60 Dakika

**b. 6 Gün x 75-90 Dakika (Pazartesi, Salı, Çarşamba, Cuma, Cumartesi, Pazar)**

**Pazartesi:**

 - Isınma: 10 Dakika

 - Kortta Ralli: 20 Dakika

 - Tenis/Taktik: 60 Dakika

**Salı:**

 - Isınma: 10 Dakika

 - Reaksiyon ve Hız: 20 Dakika

 - Çeviklik Çalışması: 15 Dakika

 - Top Oyunları: 10 Dakika

 - Esneklik Çalışması: 15 Dakika

**Çarşamba:**

 - Isınma: 10 Dakika

 - Kortta Ralli: 20 Dakika

 - Tenis/Taktik: 60 Dakika

**Cuma:**

 - Isınma: 10 Dakika

 - Reaksiyon ve Hız: 20 Dakika

 - Çeviklik Çalışması: 15 Dakika

 - Top Oyunları: 10 Dakika

 - Esneklik Çalışması: 15 Dakika

**Cumartesi:**

 - Isınma: 10 Dakika

 - Kortta Ralli: 20 Dakika

 - Tenis/Taktik: 60 Dakika

**Pazar:**

 - Isınma: 10 Dakika

 - Kortta Ralli: 20 Dakika

 - Tenis/Taktik: 60 Dakika

**4. BÖLÜM**

**A. TENİSTE ANTRANÖRLÜK**

Doğru teknik ve taktiklere göre insanlara spor yaptırmak, iyi ve başarılı sporcular yetiştirmede, tüm spor bıranşlarında olduğu gibi, teniste de antranörlük önemlidir. Tenis becerilerini öğretmek, öğrenmenin öğrenci için yeni bir deneyim olduğunu sağlamak, tenis öğrenme ve oynamayı bir eğlence haline dönüştürmek antranörlükte yapılması gereken temel uygulamalardır.

Bir tenis antranörünün, oyuncuların gelişimini sağlamak, takım başarısı sağlamak, tenis bilgisini geliştirmek, tenis sporuna hizmet etmek, oyuncuların eğlenmesini sağlamak, tenisin tanıtımını yapmak ve statü tazelemek belli başlı görevlerindendir. Bu görevlerini yerine getiren bir tenis antranörü, yaptığı işine daha yüksek derecede motive olacak ve böylece, oyuncuların güvenini artıracak, oyuncuların daha bağımsız hale gelmelerine yardımcı olacakve oyuncuların olması gereken beceri koordinasyona sahip olmalarını sağlayacaktır. Çünki, her oyuncunun yaptığı işe karşı inançlı, disiplinli ve kararlı olması tenis öğretiminde, tenis antranörünün en önemli sorumluluklarındandır.

İyi bir tenis antranörü, oyunculara hedef belirlemesinde yardımcı olur, oyuncuların becerilerini geliştirir, oyuncuların iyi malzeme kullanmalarını ve iyi tesislerde çalışmalarını sağlar. Çünki iyi bir tenis antranörü öğretmen, motive eden, disiplin sağlayan, organize eden ve güzel arkadaşlıklar yapandır. Ayrıca iyi bir tenis antranörü kabul edilebilir tenis teorik ve pratik becerilere sahip olmalı, tenis oyununu anlamalı, temel öğretme yeteneklerini bilmeli, pozitif bir imaja sahip olmalı, genel spor bilimleri hakkında temel bilgilere de sahip olmalıdır.

İy bir tenis antranörü kendisi için değil, oyuncular için antranman yapar, kendisincilerinin yerine koyarak empati kurar ve asıl işinin insan olduğu bilincine sahip olur. Sporcu her şeyden önemlidir.

**1. ETKİLİ ANTRENÖRLÜK İÇİN GEREKLİ BECERİLER**

- İletişim becerileri,

- Öğretme becerileri,

- Tekniksel beceriler

- Taktiksel beceriler

- Motivasyon

- Fiziksel antrenman yaptırabilme,

- İdari işlerle ilgili yeterli bilgi,

**2. ANTRANÖRKÜKTE İLETİŞİMİN ÖNEMİ**

- Bilgi alışverişini sağlamak,

- Konuşabilmek ve dinleyebilmekle ve duymak,

- Sözlü ve sözsüz iletişim arasındaki tutarlılık,

- Beklentilerin ve ihtiyaçların karşılıklı paylaşımı,

- Aktarılan bilginin bir görüşün veya gerçeği yansıttığının bildirilmesi,

**3. ANTRENÖRLÜK SİTİLLERİ**

İyi bir tenis antranörü, öğrencilerini iyi tanımalı ve öğrencilerin fizyolojik-anatomik, sosyal, psikolojik, cinsiyet ve yaş durumlarına göre hangi antranörlük sitilini uygulaması gerektiğini bilmeli ve buna göre davranmalıdır. Çünki her antranörlük sitilinin kendine özgü avantajları ve dezavantajları vardır.

**a. Otoriter Antranörlük**

- Tüm kararlar antranör tarafından verilir ve uygulanır,

- Öğrenciler söylenen görevleri yapmak zorundadır,

- Antranör merkezli olup, öğrencilerin düşünce ve yapmak istediklerinin önemi yoktur,

- Disiplin her şeyden önce gelir,

Not: Bu sitil, büyük organizasyonlarda güvenli ortam sağlamak için yararlı olabilir.

**b. Pasif Antranörlük**

- Antrenör mümkün olduğunca az karar verir

- Oyuncular her İstediğini yapar/uygular

- Antrenör yarışmacı ruhuna sahip değildir ve genelde tembeldir

- Antrenörün yol göstericiliği ve bilgi aktarımı azdır

Not: Bu sitil, oyuncuların kendi kendilerine karar verebilme özelliklerini gözlemlemek için kullanılabilir.

**c. Paylaşımcı Antranörlük**

- Karar verme, antranör ve oyuncu tarafından beraber yapılır,

- Öğrencilerin hedeflerini gerçekleştirebilmesi için yol gösterir,

- Antrenör liderlik ve pozitif kılavuzluk yapar,

- Paylaşımcı antranör sitili birçok durumda tavsiye edilir,

- Antrenör durma göre sitil değiştirebilir,

- Antrenör sitillerinin kullanılabileceği değişik durumlar,

Not: Bu sitil, oyuncuların kendilerine güvenlerinin geliştirilmesi için kullanılabilir.

**B. ÇOCUKLAR VE GENÇLERE ANTRENÖRLÜK YAPMAK**

**1. GÖZ ÖNÜNE ALINACAK GENEL HUSUSLAR**

- Çocuklar anatomik, fizyolojik ve psikolojik olarak yetişkin değildirler,

- Çocukların kendine has özellikleri vardır ve özenle ilgi gösterilmesi gerekir,

- Antranörler, çocuklara genç yıldızlar olsun diye değil, onların maksimum kapasitelerine ulaşmalarını sağlamak ve yaşam boyu spor yapma alışkanlığı kazandırmak için antranörlük yapmalıdırlar,

- Çocuklar antranörlerinin verdiği örnekleri takip ederler,

- Çocukların yaşı ne kadar küçükse, onlara ne yapacağını söylemek o kadar etkisizdir,

- Çocukların hepsinin ders boyunca aktif olmalarını sağlamaya çalışmak daha doğrudur.

**2. ÇOCUKLARDA BÜYÜME**

- En hızlı büyüme ergenliğin 1. ve 2. yıllarında gerçekleşir,

- Bu hızlı büyüme süresince, onların ağırlık merkezleri değişir. Bunun sonucu olarak koordinasyon ve performans etkilenir kısa dönem geriye gidiş olur,

- Çocukların biyolojik ve kronolojik yaşları (takvim yaşı) arasında fark olabilir.

- Kızlar ve erkekler arasındaki farklılıklar: 10 yaşına kadar onların boylarının yüksekliği aynıdır,

- Kızlar en çok 10-13 yaş aralığında, erkekler ise 12-16 yaş aralığında büyüme gösterirler,

- Kızlar tam erişkin boy yüksekliğine 16 yaşında, erkekler ise 19 yaşında ulaşırlar,

Bu nedenle 15/16 yaş kızlar tamamıyla büyüdükleri için 16 yaş erkeklere nazaran iyileştirme yapmak daha zordur. Büyüme durduğunda, iyi sonuçlar almak antrenmana bağlıdır.

**3. İSKELET GELİŞİMİ**

- Kemikleri yetişkinlere nazaran daha elastik fakat daha zayıftır,

- Kemiklerin büyüme plakalarında ciddi sakatlıklar olabilir,

- Ağırlık çalışmalarından kaçınılmalıdır,

- Kendi vücut ağırlığı kullanılmalıdır (oturup kalkma, şinav çekme vb.),

- Genç insanların eklemleri nispeten daha elastik olur,

- Gerdirmeler yaparak iyi bir esneklik geliştirilmesi:

 Sakatlıkları önler,

 Performansı artırır,

- Çok fazla esneklik çalışması:

 Eklemleri zayıflatır,

 - Çıkma ve burkulmaları kolaylaştırır.

**4. MOTOR GELİŞİM**

- Eğitim farklı sporları içerecek şekilde çok yönlü olmalıdır,

- Çocuklar çok erken yaşlarda branşlaşmadan uzak tutulmalıdır,

- 4-6 yaş gelişim: Temel hareketlerin eğitimi: örneğin koşu, atlama, emekleme, yuvarlanma, atma, yakalama, vb. hareketler kolay olan spor dallanda tanıtılabilir,

 - 7-9 yaş gelişimi: Yukarıdaki becerilerin kombinasyonlarının eğitimi (Koşma ve atlama, koşma ve yakalama) yaptırılmalıdır,

- Ergenlik öncesi: Çok yönlü motor beceri öğretimi yaptırılmalı, diğer sporlara başlatılmalı, uygun adapte edilmiş formda ve başarılı çalışmalar yaptırılmalı,

- Ergenlik dönemi: Öğrenilen beceriler kuvvetlendirilmeli,

- Ergenlik sonrası: Çok yönü antranman ve branşlaşmaya gidilmeli,

**5. MENTAL GELİŞİM**

- 5 - 7 yaş gelişim: Öğrencilere ne yapacaklarını arılatarak veya söyleyerek değil, göstererek yaptırılmalıdır. Açık ve anlaşılır komutlar verilmeli, yeni egzersizler anlatımının hemen ardından gösterip yaptırılmalı (çocuklar beklemekten hoşlanmazlar), küçük çocuklara (4-6 yaş) kuralı az olan basit oyunlar oynatılmalıdır (çocuklar kuralı az olan basit oyunlardan hoşlanırlar).

- 7/8-11/12 yaş glişim: Talimatla gösteriler şeklinde olmalı, bu nedenle zengin çeşitlilikte oyunlar öğretimin en İyi yoludur. Çocuklar basit kuralları takip ederek, zamanla daha karmaşık kuralları öğrenirler.

- 12/13 yaş gelişim-ergenlik: Ergenlik çağındaki çocuklar büyük bireysel farklılıklar gösterirler, bu nedenle olgunlaşma sürecinde gençlere sorumluluk verilmelidir (kendi kendilerine problem çözme becerileri gelişir). Daha karmaşık egzersizler oyunlarla karıştırılmalıdır.

**5. BÖLÜM**

**A. TENİS BİYOMEKANİĞİ**

Tekniği etkili bir şekilde analiz etmek ve geliştirebilmek için, koçların derin bir biyomekanik bilgisine sahip olmaları gerekir.

Biyomekanik insan hareketinin araştırmasıdır. Vuruş için gerekli olan en etkili hareket modelini belirleyerek, bir tenis biyomekanikçisi oyuncunun verimini analiz ederek oyuncunun daha etkili bir performans gösterip gösteremeyeceğini belirlemeye çalışır.

Biyomekanik ile ilgili iyi bir anlayış size şu soruları cevaplamada yardımcı olacaktır: ''Optimum teknik nedir?"

Optimum teknik hem vuruşta hem hareket leknîğinde, sakatlık riskini en aza indirgeyerek, kuvvet ve kontrolün en verimli kombinasyonuna izin veren tekniktir.

Oyuncuların teşhis ve düzeltilmesinde, biyomekanikle ilgili iyi bir anlayış, koçun vuruşun tuhaflığına (idiosyncratic özelliği) bakmasını engelleyecek ve vuruşun etkililiğine odaklanmasına yardımcı olacaktır.

Tenisle ilgili temel biyomekanik prensipler "BIOMEC" kelimesiyle kolayca hatırlanabilir. Bu kelime şunları simgeler:

- Denge (Balance)

- Eylemsizlik (Inertia )

- Zıt kuvvet ( Opposite force )

- Momentum ( Momentum )

- Elastik enerji ( Elastik Enerji)

- Koordinasyon zinciri ( Co-ordination chain )

**1. DENGE**

Denge "Dengeyi ( sabitlik durumu ) dinamik veya statik olarak sağlayabilme ve koruyabilme kabiliyetidir". Tenis sürekli hareket gerektiren bir spor olduğu için, dinamik denge gerektirir. Koç için oyuncunun baştan yere kadar düz bir çizgiyi koruyarak doğrusal açısal momenttımu transfer edip edemediğini gözlemlemek önemlidir.

Örneğin, iyi bir oyuncu çok zor bir durumda olduğunda bile, başını ve vücudunun üst kısımnı dik tutarak etkili bir vuruş yapmaya çalışır.

**2. EYLEMSİZLİK**

Eylemsizlik kanununa göre "bir nesne dışarıdan bir kuvvet tarafından rahatsız edilene kadar hareketsiz veya hareket halinde kalacaktır". Diğer bir deyişle eylemsizlik, bir nesnenin hareket etmeye veya durmaya direnmesidir. Örneğin, bir tenis oyuncusu sabit bir pozisyondan hızlıca hareket eder, yavaşlar ve daha sonra hızlıca yön değiştirir.

Sporcu hazır pozisyonundayken, vücudu ve raketin hareket etmez ve bu yüzden belli bir miktar sabit eylemsizliğe sahiptir. Rakibin vuruşuna karşılık verildiği zaman, sabit eylemsizliğe karşı koyup, yer çekimini kullanarak ve yere karşı yeterince enerji üreterek bacaklarda kas kasılmasıyla hareket etmek zorundadır.

Sporcu hafif bükülü bir kolla vuruş yaparken, düz bir kolla vuruş yapmaya göre, daha kısa bir eylemsizlik anı vardır. Bu yüzden rotasyona daha az karşı koyma vardır ve raket hızı daha fazladır.

**3. ZIT KUVVET**

Her etki için eşit kuvvette ve zıt yönde bir tepki vardır. Hareket ve vuruş tekniği bacakların yere karşı itilmesiyle başrı. Daha sonra yer, aynı büyüklükte bir kuvvetle tepki verir. Bu yer tepkisi ilk ani hareket için bir dürtüdür. Örneğin, Becker servis hareketine başladığı zaman, ilk önce yere karşı kendini iter ( dizlerini bükerek ) ve bu hareket güçlü bir servis için kuvvet sağlar.

**4. MOMENTUM**

"Momentum bir nesne tarafından yaratılan kuvvettir. Ağırlık x hız olarak tanımlanır''. İki tip momentum vardır:

- Doğrusal, düz bir çizgide momentum,

- Açısal, dairesel harekette momentum,

Doğrusal momentum, basitçe vuruş yönüne doğru vücut ağırlığını ileri transfer etmektir. Açısal momentum ise, kalçalar ve bedende meydana gelen vücut rotasyonundan üretilen momentumdur.

**5. ELASTİK ENERJİ**

Elastik enerji, kaslarda kasın gerilmesinden kaynaklanarak depo edilen enerjidir.

Kaslar gerildiği zaman, bir yayın gerildiğinde enerji depoladığı gibi enerji saklarlar. Modern oyuncular bu prensibi servis ve yer vuruşlarının hazırlık fazında 'load up" (yüklenme ve gerilme öncesi) ile daha fazla kuvvet yaratmak için kullanırlar.

**6. KOORDİNASYON ZİNCİRİ**

"Zamanlama" ve "Ritim" gibi kelimeler koçlar tarafından sıklıkla kullanılırlar. Fakat esas olan ne anlama geldiğinden ziyade temel vuruş mekaniği özelliklerini oyuncuların geliştirmeleri için, nasıl öğretilmesi gereğidir. Bu nedenle vücudun koordinasyon zinciri prensibi önemlidir.

Koordinasyon zinciri vücut parçalarının birbirlerine zincirli bir sistem gibi, bir zincirde veya vücut parçasında yaratılan gücün başarılı bir şekilde bir sonraki zincire aktarılmasıdır" (Groppcî, 1984).

Vücut parçalarının optimum koordinasyonu (zamanlama), gücün bir vücut kısmından diğerine hareket ederek etkili bir güç ve hız transferi meydana gelmesine izin verir.

Vücut kısımlarının sıralanışı:

Vücut kısmı Biyomekanik

Bacaklar Dizler (bükülme ve açılma)

Kalça Kalça rotasyonu

Beden Beden rotasyonu

Kol/Omuz Kolun omuz etrafında rotasyonu

Dirsek Dirsek uzatılması - önkol pronasvonu

Bilek Bilek burkulması

Bir önceki vücut kısmının hızı, bir sonrakine eklenir ve bu vücut kısmı kendi hızını biriken toplama ekler. Bu hareket serinin son kısmına kadar devam eder ve raket burada toplam hızı ile topa doğru ivme kazanır. Diyagramda, birbirine eklenen bütün vücut kısımlarının hızlarının nasıl "merdiven etkisi" yaparak, raketin darbe sırasındaki hızının gelişmesinde rol oynadığına dikkat etmek gerekir.

Koordinasyon zinciri, genelde halka sistemi olarak bilinir ve optimum tekniğin köşe taşıdır çünkü, etkili olarak çalıştığı zaman:

- Gücü maksimize eder.

- Kontrolü sağlar.

- Yorgunluğu geciktirir.

- Sakatlığı önler.

Koordinasyon zincirinin etkili kullanımını analiz ederken koçlar şunların farkında olmalıdır:

- Hareket yerden yükselerek başlamalıdır.

- Hareket büyük vücut kısımlarından küçük kısımlara doğru olmalıcfır.

- Hareket zamanlı ve akıcı olmalıdır.

 **a. Koordinasyon Zincirinde Problemler**

Koordinasyon zincirine bağlı olarak bir vuruşun yeterince güçlü olmaması, kontrolsüz olması veya oyuncunun sakatlığına yo açması ile İlgili dört temel sebep vardır. Bunlar:

- Bir vücut kısmı ihmal edilmiştir: Eğer bir vücut kısmı İhmal edilirse, vuruşun kuvveti azalacak ve sakatlanma riski artacaktır. Buradaki şekilde kalçalar vuruşu gerçekleştirmek için kullanılmamıştır.

- Zamanlama problemi: Sıralamada bulunan vücut kısımlarından birinin zamanlaması çok erken veya geç başlar ise bu durum, zamanda hem kuvvet hem kontrol kaybına sebep olur ve böylece sakatlanma riski artar.

- Vücut kısımlarının verimsiz kullanılması: Bütün vücut kısımları kullanıldığı fakat verimli kullanılmadığı zaman, vuruşta kuvvet eksikliği oluşur.

- Gereksiz bir vücut kısmının kullanımı: Gerekenden fazla vücut kısmı kullanılması da, vuruşta güç kaybına sebep olur. Bu forehand vole örneğinde, hareketin sonunda bileğin nasıl kullanıldığı görebilir.

En iyi vuruş, en az enerji ile en etkili ve amaca en uygun olan vuruştur.

**b. Koordinasyon Zincirinde Kırılma Analizi**

Antranörlükte biyomekanik için pratik uygulamalar hakkında daha İyi bir anlayışla yardımcı olabilmek için, biyomekanik prensipleri her vuruşun fazları ile ilişkİlendirilmelidir:

- Hazırlık ve geri salınım.

- İleri salınım ve kontak.

- Hareketi tamamlama

**a) Hazırlık ve Geri salınım** (İzleme )

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vücut Kısmı** | **Vücut Çalışması** | **Biyomekanik sonuçlar** | **Pratik noktalar** |
| **Kafa omuzlar** | Baş önde ve dikGözler omuz hizasında Omuzlar dengeli | Rakibin vuruşunu sezinlemek ve topun çizeceği yolu anlamak daha kolaydır | Oyuncuların topu izlemeleri ve çenelerini yukarıda tutmaları |
| **Beden ve üst** **vücut** | Statik veya dinamik olarak dengeli | Vuruşlar arasında iyi bir pozisyondur ve hareketin yapılandırıldığı bir platform olarak rol oynar | Oyuncuların vuruşlar arasında iyi bîr pozisyon almaları.Bunu geliştirmek için vücut koordinasyon egzersizleri |
| **Kalçalar** | Fileye paralel, beden ve üst vücutla aynı çizgide | Daha iyi dengeAğırlık kontrolü | Oyuncuların kalçalarını düz bir çizgide ve dengede tutmaları |
| **Bacaklar** | Geniş açı oyuncu rahat ve dengeli Küçük ayar adımlarıRakip topa vurunca split-step | Daha iyi bir denge | Oyuncularınıza hareketli kalmayı öğretin |

**b)** **Hazırlık Ve Geri Salınım** (Topa Doğru Hareket)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vücut Kısmı** | **Vücut Çalışması** | **Biyomekanik sonuçlar** | **Pratik noktalar** |
| **Kafa - omuzlar** | Sadece kollar değil, omuzlar da raketi geri çeker. Baş topu izlemeye devam eder. | Enerji omuz, dirsek ve bileklerde tutulur.Kinetik zincirin bu kısımlarından kademeli olarak kuvvet artırılır | Oyuncular omuzlarını çevirirken topa bakmalıBaş dik olmalı |
| **Beden ve üst**  **vücut** | Raket hazırlığıKollar raketi geri çekmede omuzlara yardım ederBaldır, karın ve göğüsteki geniş kas guruplarının enerji yaratması için ön gerilimi | Eylemsizlik anıRaket ve kolların vücuda yakın olması, raketi geriye çekmek için daha kolaydırÖn gerilme ve elastik enerji, kası germek için enerji depolar | Oyuncuların, üst vücut kaslarına ön gerilme yapmaları teşvik edilmeli |
| **Kalçalar** | Bacak dürtüsünü takip eder | Bacakları bedenle ve üst vücutla birleştirir | Bacak-kalça koordinasyonu için çeviklik egzersizleri |
| **Bacaklar** | Geniş açıklıkta oyuncu rahat ve dengeliTopa doğru düz bir çizgide hareket | Geniş açıklıkta, oyuncu rahat ve dengeli olmalıYere doğru basınçDüz bir çizgide hareket | Etkili bir bacak kası için kuvvet egzersizleri yaptırılmalı |

**c) İleri Salınım**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vücut Kısımı** | **Vücut Çalışması** | **Biyomekanik sonuçlar** | **Pratik noktalar** |
| **Kafa omuzlar** | Vuruş sırasında aynı seviyede ve durgun kalır, dengeyi sağlamak kolaydır | Başın sabit ve omuzun esnekliği denge için önemlidir | Oyuncu topu izlemeli ve çenesini dik tutmayı öğrenmeli |
| **Beden ve üst vücut** | Vücut ileri doğru hareket ederAğırlık merkezi ile taban arasında mesafe | Vücut ağırlığı arttıkça, oyuncu daha sabit hissedecektir, ancak hareket etmek ve durmak zorlaşacaktırAğırlık merkezi tabana yakın oldukça, oyuncu daha dengesiz olacaktır | Gerekli dengeyi kontrol etmek için, vücudun üst kısmını hareket ettirmeyi öğrenmek önemlidir |
| **Kalçalar** | İleri dönerDengeyi sağlar | Rotasyon ile açısal momentum kazanmaya yardımcı olur | Oyuncu omuz ve kalça çizgisinde dengeyi sağlamalı |
| **Bacaklar** | Geniş mesafedeAyak ve bacaklar hareket etmeyi keser, bu durum üst vücudun ileri doğru çizgisine devam etmeyip dönmesine sebep olurYere karşı kuvvet uygulanır | Taban genişledikçe, denge artar. Momentum doğrusaldan açısala değişir. Oyuncuya kuvvet yaratırYer tepki kuvveti, vücudun doğal eylemsizliğinden kurtulmak için kuvvet uygulanır. Bu yapılmazsa vücut ileri salınımına devam eder | Farklı zeminler farklı şekillerde tepki verecektir. Oyuncular sentetik, toprak ve çim zeminlere alışık olmalıdır. |

**d) Kontak**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vücut Kısımı** | **Vücut Çalışması** | **Biyomekanik sonuçlar** | **Pratik noktalar** |
| **Kafa omuzlar** | Dengeyi sağlamak için baş ve omuz aynı çizgide olmalıOmuzlar kol hareketine rehberlik yapar | Darbe boyunca baş ve omuzlar dengeyi sağlamak için birlikte hareket ederler | Oyuncu darbe sırasında topu izlemeyi ve çeneyi ileri ve dik tutmayı öğrenmeli |
| **Beden ve üst vücut** | Sında daha keskindiTüm vücut kısımlarının doğru kullanımıTutu, westerne daha yakınoldukça, raket yolunun yayı kontak noktasında daha keskindirTutuş gerginliği tork yaratan tüm merkez dışı kuvvete karşı gereklidirİyi zamanlama | Vücut koordinasyon zincirinin doğru kullanımı ile raket başı hızı yaratılır. Ağırlık x hız formülünü dengede tutmak için açısal momentum, gövdeden bileklere geçerWestern tutuş, topa tork uygulayarak topspin yaratır.Tork topun momentumu ile darbenin raketin merkezinden ne kadar uzakta olduğunun çarpımıdır.Koordinasyon zincirini kontrol ederek ve topun uçuş yolunu yorumlayarak | Aşırı griplerin vuruş çeşiti ve vuruş geliştirilmesi ile ilgili dezavantajları olabilirTatlı noktadan vurulan toplar çok az gerilime ihtiyaç duyarlarRaketi geri alma ve salınım sırasındaki tutuş gerilimi ters-yaratıcı etki yaparRaket başı hızı aranırken oyuncuya ritimli ve akıcı vuruş yapması için yardım edilmeliOyuncuya topa sert vurmek yerine iyi vurmasında yardımcı olunmalı |
| **Kalçalar** | Omuzlarla aynı hizadadır | Vuruş sırsında dengeyi korumak için kalça, beden ve omuzlar temel unsurlardır | Oyunculara darbe sırasında dengenin çok önemli olduğu öğretilmeli |
| **Bacaklar** | Yerden çıkmış olabilirler, eğer değilse yaratılan güç zincirine devam ederler | Açısal momentuma katkı sağlar | Eğer kinetik zincir doğru çalışıyorsa yerden yükselmek dengeyi etkilemez |

**e) Hareketi Tamamlama**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vücut Kısımı** | **Vücut Çalışması** | **Biyomekanik sonuçlar** | **Pratik noktalar** |
| **Kafa omuzlar** | Gözler topun yolunu takıp eder Omuzlar yavaşlar Kas gerilimleri rahatlar | Kas gerilimleri rahatlarken enerji açığa çıkar. Bu rotasyon yaratan bir kuvvet olarak tork yaratır | Doğru omuz çevirmesi olmadan kuvvet yaratmak çok zordur |
| **Beden ve üst vücut** | Raket salınımıRaket ve kollar vücuda yakınBütün vücut kısımlarının kullanımının doğru zamanlaması | Açısal momentum vücut ağırlığı ve raketin çarpımıdır, yay x hız ile hareket eder | Raket başı hızı yaratmak için açısal momentum yaratmak temeldirOyuncular bunu yapmak için koordine olmalıdırlar.Eğer raket vücuttan daha uzağa çevrilirse daha fazla raket başı hızı oluşur. İdeal hareket kişiden kişiye değişir.Teniste ilerleme kaydetmek için koordinasyon kabiliyeti çok önemlidir |
| **Kalçalar** | İleri rotasyonlarını bitirirler | Açısal momentumun sonuArka kalça ön kalçanın verini alır | Oyuncularınıza arka kalçayı geride tutmamayı öğretin |
| **Bacaklar** | Arka ayak Ön aşağın yerini alır veya ön ayak ileri adım atar.Ayakkabı ve yer arasında sürtünme olur | Vuruşa bağlı olarak açısal momentum kullanımı.Sürtünme doğrusal ınomentumu açısala dönüştürür | Oyuncularınıza bütün vücut ağırlığını ileri aktarmayı öğretin.Düşük kalitedeki ayakkabılar bu durumda bozulmaya yol açar |

**7. TENİS BİYOMEKANİĞİ İLE İLGİLİ UYGULAMALAR**

- Biyomekanik prensipleri (BlOMEC) daha etkili bir tekniği anlamak ve oyuncuyu teknik olarak teşhis etmek ve düzeltmek için kullanın.

- Tenis dinamik denge gerektirir. Oyuncunun tüm vuruşlar sırasında kafa ve üst vücudunu sabit tuttuğundan emin olun.

- Bütün vücutlarda kuvvet bacaklardan, dizleri kırıp yere doğru iterek üretilmeye başlandığı için oyuncunun diz kırmayı etkili kullandığından emin olun.

- Yer vuruşlarında daha fazla kuvvet için hazırlık sırasında dirsekleri vücuda yakın tutun.

- Geniş bîr taban edinin ve dengeyi sağlamak ve eylemsizlik kanununu kullanınak'için alçak seviyede kalın.

- Rakip topa vurmak üzereyken split step yapın.

- Daha fazla kuvvet, oyuncuyu topa vurmadan Önceki hazırlık fazında kasların ön-gerilmesini yaparak yaratılabilir. Çok erken Ön-gerilme yapıp çok uzun süre tutmayın.

- Kuvveti maksimize etmek, kontrolü artırmak, yorgunluğu geciktirmek ve sakatlığı önlemek için oyuncularınızın vuruşlarında koordinasyon zincirinin etkin kullanımına bakın.

- Koordinasyon zincirinde problemler: bir vücut kısmının İhmal edilmesi, zamanlama problemi, vücut kısımlarının verimsiz kullanımı ve gereksiz bir vücut kısmının kullanımını içerir.

- Vuruş sırasında ihmal edilen veya verimsiz kullanılan spesifik vücut kısımlarını gözlemleyin ( örneğin servis için omuzun çok erken açılması).

**B. TENİS ÖĞRETİMİNDE MODERN YAKLAŞIMLAR**

 Teniste klasik yani hareket odaklı öğrenme siteminde, antranör merkezli ve hareket odaklı bir öğretim metodu ağırlıktadır. Oyuncular için için iyi teknik, hareketin güzelliği olarak görülür ve iyi hareket oyuncular için model alınması gereken hareket olarak tanımlanır. Oyuncuların görevi güzel hareketi kopyalamak ve o hareket gibi yapmaya çalışmaktır. Vuruş sonrası topun nereye gittiğinden ziyade, topun gidişi önemli görülür. Oyuncu oyuna uyarlanır.

 Modern tenis öğretiminde, her şeyden önce oyuncu bir insandır. İnsan farklı özellik ve becerilere sahiptir. Bu nedenle oyun oyuncuya göre uyarlanır. Antrenör ağırlıklı bir öğrenimi öngörmez, aksine antrenör varlığını oyuncular için kabul eder. Modern tenis öğretiminde hareketin topun nereye ve nasıl gittiği önemlidir. Öğrencinin modeli kendisidir, çünkü hareketi yapacak olan kendisidir. Oyuna dayalı ve öğrencinin yaş, cinsiyet, psiko-sosyal ve temel motorik özellikleri göz önüne alınarak bir öğretim metodu izlenir. Ayrıca öğrenci özelliklerine göre uygun ekipman kullanmak da çok önemlidir. Öğrencilere tenis tekniği öğretimine başlamadan önce, belirli temel tenis becerileri geliştirilir.

**1. TEKNİK VE TAKTİK**



**a. Muhtemel Tenis Teknikleri**

Tenis oyununda oyuncu, aşağıda belirtilen "OYUN" durumların içinden birindedir:

- Servis,

- Return (Servis karşılama),

- Her İki oyuncunun geride olması,

- Fileye yaklaşırken veya filedeyken,

- Rakip fileye yaklaşırken veya filedeyken,

**b. Muhtemel Tenis Taktikleri**

- Topu oyunda tutmak

- Rakibi koşturma

- Zayıf yönünüzü kapatmak için, kuvvetli taraflarınızı kullanmanız

- Rakibinizin zayıf tarafına oynamak ve onu hataya zorlamak

Not: Oyuncular her zaman bir oyun durumunun ve taktiksel durumun içindedir. Antrenörün amacı oyuncuya bu durumlarla karşılaştığında nasıl başa çıkabileceğini hakkında yardımcı olmaktır.

**2. ANTRENÖRLÜK (GBA-OYUNA DAYALI) YAKLAŞIMI**

- Açık oyun durumunun gözlemlenmesi

- Oyun durumlarının taktiksel olarak gözlemi

- Taktiksel alanda gelişim ve analiz

- Yakın analiz (Oyunu gözlerken oyuncu nun teknik bir hatasını keşfetmek ve düzeltmek)

- Kapalı durumda antrenörün taktiği iyi anlaması ve teknik düzeltmeyi oyuncunun ihtiyacına gere yapmalıdır.

- Yapılan çalışmalardan sonra açık oyun durumunda tekrar gözlemleme yapılmalıdır.

Not: Öncelikle oyuncular oyun hissini geliştirmeli ve daha sonra teknik gelişim ve ileri düzey taktiksel anlayış geliştirilmeli.



**3. ANTRENMAN KARAKTERİSTİKLERİ**

- Karar verme ve uygulama yeteneğini mükemmelleştirme,

- Koordinasyon, tekniğin temelini oluşturmak için geliştirilmesi öncelikli olan beceridir,

**4. MODERN TENİS SİSTEMİNİN AVANTAJLARI**

- Topların zıplaması, ağırlığı

- Çocukların fiziksel yapısına uygun oluşu

- Modifiye edilmiş tenis sahaları

- Oyuncunun katılımı & oyuna dayalı

- Gelişimin yüksek olması

5. **DÜŞÜK BASINÇLI MINİ TENİS TOPLARININ AVATAJLARI**

Tüm vuruşlar ve oyuncunun oyun tipinin gelişimine yardımcı olur

Kolay oyun oynamak & rally yapmak

Kassal hafızayı geliştirir

- Doğru grip kullanımını teşvik eder

- Sakatlık riskinin düşük olması

- Koordinasyon ve motor becerileri geliştirir

**6. MODERN TENİS SİSTEMİ ORGANİZASYON**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **mikro** | **mini** | **mıdı** | **maxı** |
| **Kort Boyu** | 0-4 m | 6-l2m | 12-l8m | 23.77m |
| **Genişliği** | 2-4 m | 6 m | 5,5 - 8,24m | 8.24m |
| **Net** | 8 80 cm | 80 cm | 80/ 91.4cm | 91,4cm |
| **Top** | Sünger 45g | max. 36-45g | max. 41-50.59 | 10yaş-yeşil 11yaş normal |
| **Raket** | 43-48 cm | 48-58 cm | 58 -63 cm | 10 yaş: max. 26 inch (66 cm)11yaş serbest seçim |

**7. ANTRENMAN KARAKTERİSTİKLERİ**

- Oyumculara bağımsız olmaları öğretilmeli ve başarı veya başarısızlıklarından kendi yollarını bulmayı öğrenmelidirler,

- Oyuncunun bireysel özellikleri ve biyomekanik kurallar dikkate alınmalıdır,

- Oyun ortamı ve kullanılan malzemelerin oyunculara uygun olması gereklidir,

- Global öğrenme ve öğretim,

- Kompleks antrenman (teknik ve taktik diğer beceriler ile beraber çalışılır),

**8. MODERN ÖĞRENMENİN AVANTAJLARI**

 **-** Antrenörün, oyuncusuna doğru yaklaşımı, taktiksel düşünme ve yaratıcılığını geliştirir

 - Antrenör oyuncuya ne yapacağını söylememeli, rehberlik yapmalıdır,

- Öğretmedeki başarı, oyuncuların bireyselliğine ve kurallara saygı göstermekle olur

**9. MODERN TENİS SİSTEMİ**

Birçok firma, çocuklar, gençler ve hobi tenisi oynayan kişiler için düşük basınçlı toplar üreterek, insanların bu spordan daha fazla zevk almalarını sağlamışlardır.

Bu topların amacı oyunu yavaşlatmak ve oyunculara daha fazla RALLY yapma imkanı sunmaktır

**C. ANTRENÖRÜN ROLÜ**

**1. ANTRENÖRLÜK**

Antrenörlük yapmak insanlara öğretmeyi, eğitmeyi, yol göstermeyi ve onlara tenis becerilerini öğrenmelerine, performanslarını iyileştirip potansiyellerine ulaşmalarına yardım etmeyi gerektirir. Fakat aynı zamanda oyuncuların sosyal ve duygusal ihtiyaçlarını algılamayı, anlamayı ve verine getirmekle ilgilidir.

**2. ANTRENÖRLÜK FELSEFESİ**

Antrenörlük yaparken, iyi tanımlanmış bir felsefeye sahip olmak çok önemlidir. Felsefe antrenörün olayları görme ve tecrübe etmede kullandığı yöntemdir. Kişinin geçmişle ilgili gözlemleri, şimdiki zamanla ilgili görüşleri ve gelecekle ilgili beklentileridir. Kişinin her düşüncesini, hareketini ve kararını belirler.

Antrenörlerin hayatla ilgili bir felsefeleri vardır. Aynı zamanda hayatları boyunca geliştirecekleri bir antrenörlük felsefesine ihtiyaç duyarlar, iyi bir felsefe belirlemek için, antrenör kendini, oyuncularını ve sporu ne kadar iyi tanıdığını gözden geçirmeli ve bir antrenör olarak neleri başarmak istediğini belirlemelidir.

**3. KENDİNİ, OYUNCULARI VE SPORU TANIMAK**

Kendini tanımak kendini objektif olarak gözlemleme becerisini gerektirir. Şu sorulan kendinize sorun:

Neden antrenörlük yapıyorum?

Neden antrenörlük mesleğine başladım?

Doğru sebepler için mi antrenörlük yapıyorum?

Antrenör olarak hedeflerim neler?

İyi bir antrenör müyüm?

Nasıl daha iyi bir antrenör olabilirim?

Ne kadar kararlıyım?

Antrenör, diğer insanlardan geri bildirim alarak ve olaylara olan tepkilerini ve duygularını anlamak için kendini dinleyerek kendine karşı olan farkındalığını artırmalıdır. Antrenör oyuncuları tanımak için onların kararlılık ve hırs seviyelerini, hedef ve beklentilerini, geçmişlerini, teknik, taktik, fiziksel ve zihinsel becerilerini tespit etmelidir. Buna ek olarak, onları birey olarak tanımalı, düşüncelerini ve duygularını anlamalı ve onları etkileyen dış faktörleri (aile, arkadaşlar, ev, diğer oyuncular, vb.) göz önünde bulundurmalıdır.

İyi bir antranör tenisin bir spor olarak temel özelliklerini bilmelidir. Teknikleri, kuralları (tüzük ve yönetmelikleri) ve işleyişini (yönetilme biçimi, kararların nasıl, ne zaman ve kim tarafından belirlendiği) bilmelidir.

**4. BİR ANTRENÖR OLARAK BAŞARMAK İSTEDİKLERİNİZ NELERDİR**

Aşağıdaki bazı objektiflerden hangisi sizin için en önemlisi?

- Oyuncuların birey olarak gelişmelerine yardım etmek.

- Kazanmalarına yardım etmek.

- İyi vakit geçirmelerine ve eğlenmelerine yardım etmek.

İyi bir antranör bu üç objektifi de göz önünde bulundurmalıdır fakat üçü de kazanmak veya kaybetmeye verilen önemden etkilenir.

"Her şeye rağmen kazanma" felsefesi oyuncunun gelişimini görmezden gelir. "Önce sporcu, kazanma ikinci planda" felsefesi bütün oyuncularda daha dengeli bir katılım, adil oyun ve rekabet sağlar. Oyuncunun gelişimine önem veren bu felsefe, hem antranör hem oyuncu için daha iyi performans sağlar, daha fazla istikrar ve daha çok tatmin verir. Antranör ve oyuncu arasında, birey olarak karşılıklı saygıya dayanan sağlam bir ilişki kurulması tercih edilir.

**5. ANTRENÖRÜN ROLLERİ**

Tenis antranörünün birçok görevleri ve işlevleri vardır. Her biri başarılı bir antranör olmada etkilidir:

Yol gösterici: Aktiviteyi yönlendirmek,

Öğretici: Yeni bilgiler ve fikirler vermek,

Motive edici: Oyuncuya kaliteli ve pozitif bir yaklaşım sağlamak,

Disiplinci: Uygun ödül ve cezalar belirlemek,

Yönetici: Oyunculara liderlik yapmak ve onları yönlendirmek,

İdareci: Organizasyonları ve kağıt üzerindeki işlemleri verimli bir şekilde yürütmek,

Reklam ajansı: Medya ve halk ile iletişimi sağlamak,

Sosyal işçi: Gerektiğinde tavsiye vermek, danışmanlık yapmak ve destek olmak,

Arkadaş: Oyuncularla iyi bir ilişki kurmak,

Bilim adamı: Analiz yapmak, değerlendirmek ve sonuçlar çıkarmak,

Öğrenci: Dinlemek, öğrenmek ve düşünmek, gelişmek için istek duymak.

**6. FELSEFE VE ANTRENÖRLÜK STİLLERİ**

Daha iyi bir antranör olmak için, kullanılan antranörlük stiline göz atmak önemlidir. İyi bir antranörlük stili, antranörlük felsefesi ve antranörün kişiliğine bağlıdır.

Antrenörlerin farklı oyunculara ve durumlara karşı farklı antranörlük stilleri kullanmaları gerekmesine rağmen, işbirlikçi antranör stilinin çoğu durumlar için, özellikle yüksek performanslı oyuncular için kullanılması önerilir ve "Sporcu Önce, kazanma ikinci planda" felsefesiyle daha çok bağdaşmaktadu. Buna göre:

Tenis kişinin hayatının sadece bir yönü olarak görülür, tamamı değil, oyuncu antranörün işine ve kendisine, antranör ise oyuncuya saygı duyar ve onu takdir eder.

Oyuncu performansın önemine antranörle birlikte karar verir ve ortak hedefleri gerçekleştirmek için çalışırlar.

Kurallara ve dürüst oyun ruhuna saygı vardır.

Potansiyellerine ulaşan oyuncular başarı ölçüsü olarak görülürler.

Rakiplere ve resmi çalışanlara saygı vardır.

**7. ANTRANÖRLÜKTE İLETİŞİM VE ÖNEMİ**

İletişim iki veya daha fazla kişi arasında mesaj alışverişidir. Eğer iyi bir tenis antranörü olmak istiyorsanız iyi bir iletişimci olmalısınız. Antrenörlüğün özü iletişimdir.

İletişim becerileri başarılı antranörleri başarısız antranörlerden ayıran özelliklerdir. Antrenörlükte sıklıkla antranörün iletmeye çalıştığı ile oyuncunun anladığı ve aynı şekilde oyuncunun söylemek istediği ve antranörün anladığı arasında bir uyuşmazlık vardır. Bu nedenle iyi bir iletişime gerek vardır.

Antrenör ve oyuncu arasında iletişimin gerçek amacı karşılıklı birbirini anlama ve karşılıklı kazanımdır.

**İletişim**:

 Bilgi iletmeyi sağlar

 Motivasyonu etkiler.

 Öğrenmede geri bildirim sağlamaya yarar.

 'Takım uyumunun gerekli bir parçasıdır.

Antrenör şu durumlarda etkili bir iletişime sahip olmalıdır:

Oyunculara nasıl performans göstermeleri gerektiğini anlatırken,

Ebeveynlerle konuşurken,

Resmi görevlilerle, medyayla, taraftarlarla, sponsorlarla konuşurken,

**İletişim şu durumlarda etkisizdir**:

İçerik yanlış ise,

Sözlü ve sözsüz iletişim beceriler eksik veya uyumsuzsa,

Dinleyici tarafında dikkat eksikliği varsa,

Mesajın içeriği veya niyeti yanlış ani aşılıyorsa,

Dinlemeye karşı direnç varsa,

Dinleyicinin konuşma fırsatı olmamasından dolayı isteksizliğe kapılırsa,

Etkisiz bir iletişim antranörün, oyuncunun veya her ikisinin de hatası olabilir. Antranör iletişimin zorluklarına duyarlı olmalıdır. Bu onun iletişimci olarak etkililiğini artıracak ve öğrencilerin yararına olacaktır.

**a. İletişimi İyileştirmek**

Antrenör olarak, iletişimin sizin, oyuncular ve antrenörlük için Önemli olduğunun farkına varmalısınız. Kendiniz için doğal ve kolay bir iletişim stili kullanın. Kendiniz gibi olmaya çalışın.

Antrenörler oyuncularına düşünce ve duygularm alışverişine açık olduklarım göstermelidirler. Anlamlı iletişim bir rekabet değildir, bir anlama oyunudur.

Güvenirliliği artırmak için dürüst olun, anlatmak istediğiniz ve inandığınız şeyi gerçekçi ve dürüst bir biçimde söyleyin.

Sahip olduğunuz bilgi konusunda dürüst olun. Eğer bilmiyorsanız, bunu söyleyin,

Değer verin: Oyunculara sadece tenislerine değil, kendilerine değer verdiğinizi gösterin. Onlarla birlikte vakit geçirin. Onlara yardım ve cesaret verin. Kaygılarına, ilerlemelerine veya değişimlerine dikkatinizi verin,

İstikrarlı olun. Tüm oyunculara her zaman aynı prensiple iletişim kurun. Sözünüzü her zaman tutun,

Çok kesin cümleler kurmaktansa, "Benim düşünceme göre..." diye başlayan cümleler kurun. Yanılmaz, hata yapmaz gibi görünmekten kaçının,

**b.** **Sözlü İletişim: Konuşmak**

**Etkili konuşmayı öğrenmek:**

- Oyuncularınız isimlerini bilin ve kullanın

- Konuşmadan önce düşünün ve bir seferde tek bir şeye odaklanın,

- Basit ve direkt mesajlar kullanın ve mesajımzı anmda iletin,

- Mesajlarınızı gönderirken 'ben' ve 'benim' kelimelerini kullanın,

- Mesajlarınızda sipesifik olun, sıkıcı monologlar kullanmaym,

- Açık ve istikrarlı mesajlar kullanın: Sözlü ve sözsüz mesajlar uyum içinde olmalı,

- İletişimde mümkün olduğunca pozitif bir yaklaşım kullanın (örneğin "Topa geç vurma!" yerine "Topa daha önde vurmaya çalış!"),

- Mesajlarınızda olguları ve fikirleri birbirinden ayırmaya çalışın,

- Fikirlerinizi tartışma başlatmak için kullanın, "Bence çok fazla uğraşmadın. Sen ne düşünüyorsun?"

- Eğer mesajlarınız sürekli tekrarlanıyorsa, aynı şeyi farklı bir yolla söylemeyi deneyin,

- Mesajlarınızı dinleyicinin özelliklerine uygun hale getirmeye çalışın. Örneğin, gençler ve çocuklarla konuşurken yetişkin dilini kullanmaym,

- Mesajınızın doğru şekilde anlaşıldığına dair geri bİIdrrim alın: Mesajı tekrarlamalarını isteyin, örneğin "Yani şimdi neyi çalışacaksın? Temel noktalar nelerdir?"

- Konuşurken düşüncelerinizi sınırlı bir vakit içerisinde ifade etmeye çalışın (normal günlük bir sohbette 15 saniyeden fazla değil) ve daha sonra dinlemeye geçin,

- İğneleyici ve alaycı olmaktan kaçının, özellikle çocuklarla.

**Etkili sorular sormayı öğrenmek:**

- Öğrenme sürecini iyileştirmek için oyunculara önce soru sormak daha sonra ne yapacaklarım söylemek daha iyidir,

- Oyuncunun aktif katılımına izin verin,

- Oyuncularınızı deneyerek öğrenmeleri için cesaretlendirin, (örneğin: "O vuruşu tekrar yapsaydın, neyi farklı yapardın?"),

- Öğrenme süreci boyunca oyuncularınızda bağımsızlık ve otonomiyi geliştirmeye uğraşın,

- Öğretirken mümkün olduğu yerde etkili sorular sorun: Ne? Nasıl? Ne zaman? Nerede? vb.

- Açık sorular daha yararlı bir iletişim kurmayı sağlar, örneğin 'Bu atışı tercih ediyor musun?1 gibi kapalı ve az bilgi sağlayan bir soru yerine 'Bu atış önceden yaptığın atışa göre nasıl?' veya 'Bu atışla ilgili en çok sevdiğin şeyler nelerdir?',

**Geri bildirim ve ödül vermek:**

- Ödüller motivasyonu artırabilir veya düşürebilir,

- Her oyuncu geri bildirime aynı şekilde tepki vermez,

- Pozitif fakat dürüst olun: Negatif eleştiriyi doğru kullanın,

- Oyuncuya sipesifik bir şekilde ne yapmaması yerine ne yapması gerektiğini söyleyin,

- Övgü anında ve samimi olmalıdır,

- Sonucu ödüllendirmek yerine çabayı ödüllendirin ve performansı destekleyin. Oyuncular yeteneklerinden memnun olmah fakat sıkı çalışmaları ve çabalarından gurur duymaları sağlanmalıdır,

- Büyük bir hedefe doğru giderken yolunuzun üstündeki küçük şeyleri ödüllendirin,

- Sadece spor basarılarını değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal becerilerin öğrenilmesini ve performansını da ödüllendirin,

- Eleştiriyi övgü ve cesaret arasında sandwich yapın (pozitif sandwich),

- Oyuncunun neyi doğru yaptığma dikkat çekin,

- Oyuncunun neyi yanlış yaptığını anlamasını sağlayın ve bunu nasıl düzelteceğini gösterin,

- Oyuncuyu cesaretlendirin,

- Sözsüz öğretici geri bildirim sağlamak için görsellik kullamn,

- Zorlayıcı fakat gerçekçi beklentiler belirleyin,

- İşbirlikçi antranörlük stilini kullanın ve mümkün olduğu zaman espri kullanın,

- Oyuncularınız hata yaptığı zaman sakin olun. Oyuncuların kendilerini düzeltmeleri ve doğru bir vuruş yapmalarını beklemek pozitif bir pekiştirme için bir fırsat olabilir,

- Genel kural olarak yeni başlayanlan orta seviye ve turnuva oyuncularına göre daha sık ödüllendirin,

- Oyuncuya hak etmediği ödüller vermeyin (örneğin oyuncu kötü bir teknik kullanarak hedef noktaya vuruş yaparsa),

- İçsel ödüller kullamn: Oyuncunun basan duygusu, yeteneği, basanda duyduğu övünç, tatmin. Örneğin: "Bu sezonki çalışma tarzından dolayı kendinle gurur duymalısın". Dış ödüller olmaksızın başarılı olma arzusu uzun vade motivasyonu için en iyisidir,

- Dışsal ödüller: dokunulabilir (kupalar, madalyalar, para ödülü, T-shirt), insanlar (övgü, gülümseme, takdir etme, reklam, ilgi) ve aktivite (oyun oynamak, başka bir turnuva için seyahat etmek, vb) kısa dönemde önemlidirler fakat oyuncuları uzun vadede motive etmezler.

**İletişimi güçlendirmek için komut/anahtar kelime kullanımı:**

Komutlar/anahtar kelimeler antranör veya oyuncu tarafından öğrenme sürecini kolaylaştırmak için kullanılan kısa ve öz kelimelerdir. Anahtar fiillerdir. Şu amaçlarla kullanılırlar:

- Algılamayı pekiştirmek ve iyileştirmek,

- Karar vermeyi iyileştirmeye yardımcı olmak,

- Bir becerinin performansım geliştirmek,

- Bir sonraki puan için hazırlanmak,

- Düşünceleri kontrol etmek ve kendine güveni artırmak,

- Bu kelimeler önemlidir çünkü kullanımları oyuncunun katılımını sağlar (örneğin düzeltme sırasmda), konsantırasyonu iyileştirir, daha iyi bir bellek gelişimine yardım eder ve egzersiz veya drill üzerinde doğru odaklanmayı sağlar. Şu durumlarda kullamlabilirler:

- Algılama becerileri: Spin ('üst', 'slice'), hız ('yavaş', 'orta', 'hızlı'), yükseklik ('yüksek', 'orta', 'alçak'), yön ('sağ1, 'orta', 'sol' ), derinlik ('kısa', 'orta', 'derin'),

- Karar verme becerileri: Taktiksel niyet ('ralli', 'saldın', 'savunma') vb.

- Uygulama becerileri: Slice ('slice'ı kes'), raketi tutmak ('yan', 'üst'), servis atışı ('düz'), servis atarken kalkış ('it ve kalk'), vb.

**Dilbilimi ( kelimelerin söylenme şekli):**

- Perde: Sesin yüksekliği veya alçaklığı,

- Tmı: Sesin kalınlığı veya inceliği,

- Telaffuz: Sözleri kullanma şekli,

- Tempo: Telaffuz hızı,

- Ses gücü: sözlerin yüksek sesle veya yumuşak kullanılması,

- Ritim: Farklı kelimelerde vurgunun kullanılma şekli,

- Dinleyicinizin ilgisini çekmek ve önemli noktaları vurgulamak için perde, tempo, ritim ve diğer özellikleri değiştirmeye çalışın,

**Antrenörlükte iletişimi kolaylaştıran diğer anahtar sözler**:

- Sözlü: Örneğin vole 'sıkı', 'gev'şek',

- Görsel: 'Birisine vurur gibi' forehand vurmak,

- İşitsel: Örneğin ilk servis 'alkış gibi, ikinci servis iki eli birbirine sürter gibi' ses çıkartmalı,

- Kinestetik: Oyuncuya vuruş hissini vermek için raketini tutmak,

- Bellek sözleri (analoji veya habrlatıcı cümleler): "Volede topa doğru hareket ederken V şekli yap",

- Pek çok antranör kendilerini konuşurken dinlemekten hoşlanır. Bazen sanki her sözleri için para aldıklarına inanıyor izlenimini verirler!

- Genellikle oyuncuları dinlemezler,

- Bununla birlikte, dinleme kabiliyeti iletişimin çok gerekli bir parçasıdır,

**Etkili dinlemek**:

- Dinlerken dikkatli olun,

- İlgi gösterdiğiniz belli edin ve araya girmekten kaçının,

- Konuşmacının görüş açısını anlamaya çalışın ve dikkatli dinleyin,

- Konuşulana konsantire olun ve konuşmadan önce çevrede dikkat dağıtacak şeyleri kaldırın,

- Dinlerken konuşulan şeyi yargılamayın,

- Aktif dinleme kullanın: Vücudunuz ve gözlerinizle iletişim sürecine katıldığınızı belli edin,

- Konuşmacıyı yargılamayın, bunun yerine mesaja odaklanın.

- Arada bir söyleneni başka sözlerle anlatın: Bakalım dediğini anlamış mıyım?

- Temel fikirleri dinleyin,

- Açıklık ve netlik isteyin: 'Özür dilerim, tekrar edebilir misin?'

- Konuşmacı halen konuşurken bîr cevap hazırlamaktan kaçının. Hemen cevap vermek zorunda olmadığınız aklınızda bulundurun. Ör: "Bu ilginç bir durum, cevap vermeden önce bir dakika düşünmeme izin ver"

**Geri bildirim almak:**

- Eğer gerekiyorsa hatalı olduğunuzu kabul etmekten kaçınmayın,

- Oyuncudan, ebeveynden, vb. daha fazla bilgi isteyin,

- Dinleyin. Konuşmacı konuşmasını bitirmeden açıklamaya veya gerekçe bulmaya çalışmayın,

- Dürüstçe tepki verin.

- Geri bildirim pozitif de negatif de olsa, hem fikir olsanız da olmasanız da takdirinizi belirtin,

**c. Sözsüz İletişim**

Sözsüz iletişim sıklıkla sözlü iletişimden daha önemli ve daha güçlüdür. Hareketler sözlerden daha yüksek sesle konuşur.

Sözsüz mesajlar genelde bilinçsiz yapılır. Sözlü mesajlardan daha güvenilir göstergelerdir. Sözsüz mesajlar iletişimde paylaşılan bilginin %90'ını oluştururlar, bununla birlikte doğru yorumlanmaları daha zordur.

Sözsüz iletişim sözlü iletişimle uyumlu olmalıdır yoksa kullandığınız her kelime veya hareket yanlış yorumlanmaya açık olur. İyi bir tenis antranörü oyunculara ve ebeveynlere karşı sözsüz mesajları çok iyi gözlemlemelidir. Kort içinde veya dışında her hareket bir sözsüz iletişim şeklidir. Oyuncuların antranörü, nasıl davranacaklarını belirleyen bir örnek olarak gördüklerini unutmayın.

**Sözsüz iletişimin unsurları şunlardır**:

- **Yüz ifadesi:**

Yüzümüz vücudumuzun en çok şey anlatan kısmıdır. Gözlerimiz, kaşlarımız, ağzımız, dilimiz, yüz kaslarımızla mesaj gönderebiliriz. Göz teması kurduğumuz vakii çok fazla bilgi verir. Dana fazla göz teması kurduğumuz zaman duygusallık veya anlaşmazlık durumları ile karşılaşmamız daha olasıdır,

Gülümsemek genelde insanları rahatlatır bu yüzden gülümsemekten korkmayın. Fakat aşırıya kaçmaym!

**- Jestler ve diğer vücut hareketleri:**

Elleriniz, parmaklarmız, kollarınız, başınız, boynunuz, omuzlarınız, bacaklarınızla nasıl konuştuğunuzun farkmda olun. Jestlerin zamanlaması sözlerle uyuşarak iyi bir iletişim sağlamalıdır. Ülkeleri dışında çalışan 'uluslararası' antranörler için, unutmayın ki tüm jestler ve vücut hareketleri bütün kültürler ve sosyal durumlarda aynı anlama gelmeyebilir.

**- Vücut duruşu:**

Yorgun olduğunuzda bile dik bir duruşu koruyarak güven, enerji ve açıklık gösterin. Dik bir duruşla, hızlı ve emin adımlarla, güçlü bir şekilde yürüyün.

Top beslerken atletik bir duruş göstermeye çalışın. Oyuncularla oynarken veya vuruşları gösterirken iyi bir vücut duruşu sergileyin.

**-Vücut kontağı / dokunma:**

- Sarılma genelde oyunculara neşeyi göstermek için iyi bir yoldur.

- El sıkma takdiri göstermek için etkili bir yoldur,

- Elle hafifçe başa vurmak kaygıyı belirtir,

- Kolu omuza atmak ilgiyi belirtmenin etkili bir yoludur,

- Konuşmacının koluna hafif bir dokunuş saygılı bir şekilde araya girmek için kullanılır,

- Oyuncunun koluna rehberlik ederek vuruşun neye benzediğini anlamasını sağlayabilirsiniz,

- Sosyal, cinsi ve kültürel farklıkların ve geleneklerin farkmda olun,

- Genel ahlaki ve yasal limitlerin içinde olun,

**- Kıyafetler ve genel görünüm:**

- Temiz kıyafetler giyin,

- İyi durumda olan kıyafetler giyin.

- Hijyenik alışkanlıklarınıza önem verin: dişler, eller, tırnaklar, vücut kokusu, saç (uzun veya kısa ama temiz),

- Her farklı kültürde görünümle ilgili kategorilerin bulunduğunu unutmayın,

**- Uzaysal farkmdalık ve ilişkiler:**

İnsanlar aynı zamanda uzaysal alanı kullanma şekilleriyle iletişim kurarlar (örneğin insanlar arasındaki mesafe). 4 ayrı bölge vardır: samimi (sevgililer ve çok yakın arkadaşlar için), kişisel (arkadaşlarla konuşurken), sosyal (resmi ilişkiler) ve umumi (bir sınıfa ders anlatma ve kortta antranörlük yapma).

Unutmayın ki uzamsal farkındalık kültürel geleneklere bağlıdır (örneğin latinler kuzey amerikalılara göre çok daha yakın bir kişisel alana sahiptir).

**d. Problemlerle Baş Etmek Ve Eleştiri Yapmak**

Antranörlük yapmak diğerleriyle ilişki kurmayı gerektirir. Oyunculara antranörlük yaparken sıklıkla sorunlar ortaya çıkar. Antrenör iyi ilişkileri korumak için sorunlarh nasıl baş edeceğini bilmelidir. Sorunları yüzeysel olarak kabullenmek yerine, neden meydana geldiklerini anlamak için aralarındaki yanlış anlamaları veya anlaşmazlıkları analiz etmek önemlidir.

**Çatışma durumunda nasıl davranmalı**:

- Duygularınızın konuşmasına izin vermeyin,

- Diğer insanların bakış açısını anlamaya çalışın,

- Diğer insana değer verdiğinizi gösterin,

- Çekingen davranın ve kademeli olarak ilerleyin. Diğer kişiye problemin nasıl çözümleneceğini düşündüğünü sorun,

- Diğer kişinin cevabı olmadığı durumlarda olası çözümlerden bahsedin,

- Yapıcı bir şekilde iletişim kurun,

- Alay veya iğneleme kullanmayın,

- Problemi direk olarak ilgili kişi veya kişilerle tartışın,

- Diğer kişiye beklentilerinin ne olduğunu sorun, burada genelde problemin nedenlerini bulacaksınız,

- Problem yerine çözümlere odaklanmaya çalışın. Ne yapmanız gerektiğini düşünüyorsunuz?

- Eğer çözümü hemen bulamıyorsanız, daha sonra konuyu tekrar konuşmak için düşünmeye karar verin,

**e. Farklı Durumlarda İletişim Kurmak**

**Oyuncuyla kişisel olarak konuşmak:**

- Oyuncunun kişisel ihtiyaçlarını ve beklentilerini anlayın,

- İkiniz içinde tarafsız bir alanda konuşmaya çalışın,

- Otorite'nin yaratmış olduğu bariyeri aşmaya çalışın,

- Sesinizi yumuşatın,

- Göz teması kurun, özellikle kötü haberleri verdiğiniz zaman,

- Yorumunuzu her oyuncunun yaşına, kişiliğine, deneyimine, zekasına, oyun seviyesine ve ruh haline uyumlu hale getirin,

- Kişisel referanslara yer verin: Oyuncunun adı, diğer özellikleri, vb.

- Uygun olduğu durumlarda pozitif sandwich yöntemini kullanın,

**Maçtan önce iletişim**:

- Yorumlarınızı maçın özelliğine göre ayarlayın,

- Pozitif bir şekilde bir iki kısa Öneri yapın (üçten fazla değil): 'Bunu yapma..!' yerine '...odaklanmaya dikkat et' deyin. Oyuncunuzun kendine güvenini sağlamak ve korumak önemlidir,

- Oyuncunuzu mücadele etmesi için destekleyin (% 100) ve mücadelenin keyfini çıkarmaya çalışın,

- Destekleyici, pozitif, sakin ve cesaret verici bir yaklaşım sergileyin,

- Oyuncuya sadece elinden gelenin en iyisini yapmasını beklediğinizi söyleyin,

**Maç sırasında iletişim**:

- Maçta antranörlük yapmaya izin verilip verilmediğini kontrol edin,

- Önceden oyuncuyla maç sırasında istediği antranörlük seviyesiyle ilgili anlaşmaya varın,

 İyi durumda: Oyuncuyu cesaretlendirin ve aynı yoğunluğu koruyun.

- Kötü durumda: oyuncunun yavaşlamasını ve düşünmesini sağlayın- cevabı bulmasına yardım edin (eğer mümkünse kendi başlarına!).'

- Eleştirmeyin: Tehditkar olmayan bir şekilde önerilerde bulunun (pozitif sandwich!),

- Sözlü İletişiminizi yüz ifadenize ve vücut jestlerinize göre ayarlayın,

- Oyuncuya maça %100 bağlandığınızı gösterin.

- Oyun sırasında her tür negatif sözlü iletişimden kaçının (örneğin oyuncu kolay bir vuıuşu kaçırdığında).

**Maç sonrasında iletişim**:

- Oyuncuya ve maçın sonucuna bağlıdır,

- Genellikle oyuncu maçtan hemen sonra maçı etkili bir şekilde tartışmak için çok duygusaldır,

Maçtan hemen sonra, kazanma veya kaybetme durumunda, sırta veya kola yumuşak bir vuruş her şeyin yolunda olduğunu anlatan iyi bir İfadedir,

- Maç hakkında konuşmak için en azından duştan sonrasını (1 saat) ve eğer gerekliyse bir sonraki günü bekleyin,

- Performansa veya sonuca aldırmaksızın, hiçbir zaman bir oyuncuyu maçtan sonra görmezden gelmeyin,

**Takımla iletişim**:

- Bütün takım üyeleri tarafından görüldüğünüzden ve duyulduğunuzdan emin olun, ilk buluşmanızda onlara kendi hakkınızda bilgi verin ki sizi daha iyi anlayabilsinler (değer yargılarınız, vb.),

- Oyuncularına fikirlerini rahat ve özgürce ifade edebilecekleri açık bir atmosfer yaratın,

- Ortak hedefler hakkında konuşun ve takım kuralları ve prosüdürlerini belirleyin,

- Bütün takım üyeleri tarafından paylaşılan ortak ihtiyaçları anlayın,

- Konuşmanız bittikten sonra sorulara açık olun,

- Takımın/grubun büyüklüğüne dikkat edin. Takım daha büyük oldukça, toplantılar sırasında oyuncularla daha az iletişiminiz olacaktır,

- Takım oyuncularının 'geçmişlerini\* öğrenin, örneğin daha önceden birbirlerini tanıyıp tanımadıkları veya anlaşmazlık yaşayıp yaşamadıkları,

**Zorlayıcı beceriler**:

- Hayır demekten çekinmeyin. Sebebini kibarca açıklayın,

- Övgüde bulunun. Daha sonra açıklayın (Örneğin "Üzerinde bulunan baskıyı anlıyorum, fakat davranışın kabul edilemezdi"),

- Eğer mümkünse eleştiriyi övgüyle birleştiriri, fakat gerekliyse direkt olun,

- Sorunlarla, büyümelerine izin vermeden önce, karşılaştığınız anda yüzlesin,

**Galibiyetten sonra iletişim**:

- İyi performansa kredi verin.

- Bununla birlikte çok şevkli olmaktan kaçının. Gerçekçi olun- oyuncuyu dünyaya geri getirin- ve bir sonraki maça odaklanın,

- Oyuncuyu çalışmaya devam etmesi ve antrenman ve maçlarda %100 performans göstermesi için cesaretlendirin,

**Mağlubiyetten sonra oyuncuyla iletişim**:

- Bu durumdaki oyuncular genelde iletişime daha az açıktır,

- Oyuncular antrenöre kaybettiklerinde kazandıkları zamana oranla daha fazla ihtiyaç duyarlar,

- Oyuncuyu hiçbir zaman görmezden gelmeyin,

- Sırta yumuşak bir vurur: "Kötü şans" yeterlidir,

- Kaybettikten sonra birçok oyuncu desteğe ihtiyaç duyar,

- Oyuncu daha az duygusal olana kadar bekleyin,

- Maçla ilgili kendi fikir ve duygularınızı belirtmeden önce oyuncunuzunkileri dinleyin,

- Oyuncunuzun mağlubiyetinden sonra kendi duygularınızı kontrol edin,

- Oyuncunun bir süre yalnız kalmak isteyebileceğini kabul edin,

- Kızgın olabilirsiniz fakat eleştirel veya iğneyelici olmayın.

- Negatif eleştiri veya suçlama kullanmayın.

- Performans üzerinde durun, sonuç değil.

- Maçı oyuncunun kariyeri ve gelişiminin bir parçası olarak görün.

- Büyük bir mağlubiyetten sonra, eğer oyuncu çok üzgünse, onun spor dışındaki ilgi alanları / arkadaşları üzerinde odaklanın (bu sadece bir maç!),

- Mağlubiyetten bir veya iki pozitif sonuç çıkartın ("eğer tekrar oynasaydın neyi farklı yapardın?"),

- "Sana söylemiştim" demekten kaçının.

**Karşı takımın antrenörüyle iletişim**:

- Onunla maçtan önce tanışın.

- Maç sırasında kişisel bir kavgaya girmeyin,

- Ona bir meslektaş olarak davranın: antrenörler değil oyuncular rekabet eder.

- Maçtan sonra tavsiye/öneri istemekten çekinmeyin.

**Seyirciler ve taraftarlarla iletişim**:

- Onları takımın başarıları hakkında haberdar edin (gazeteler, bültenler),

- Sahanızdaki maçlara onları da dahil edin: örneğin skoru ve basit maç istatistiklerini tutmak için onları kullanın,

- Eğer taraftarlar sizin antranörlüğünüzü eleştiriyorsa cevap vermeyin,

- Sakin olun ve hareketlerinizle onlara yetenekli ve profesyonel bir antrenör olduğunuzu gösterin,

**Resmi görevlilerle iletişim**:

- Resmi görevlilerle iletişim kurarken oyuncularınıza Örnek olun,

- Saygılı olun, düşüncenizi kibarca ifade edin fakat onların son kararlarını kabul edin,

- Tenis kurallarını, turnuva yönetmeliklerini ve tüzükleri bilin,

**Ebeveynlerle iletişim**:

- Açık görüşlü ve işbirlikçi bir yaklaşımda bulunun: ebeveynler takımın önemli bir parçasıdır,

- Onlarla antrenman sezonundan önce tanışın: temel hedefleri ve ana hatları belirtin,

- Onlarla antrenmandan sonra konuşmaya çalışın,

- Onlarla direkt iletişim kurun, sadece oyuncular vasıtasıyla değil,

- Ebeveynlerle iletişimde daha fazla detay için 7. Üniteye bakın,

**Ebeveyn ve antrenör durumunda iletişim**:

- Antrenör ve ebeveyn olarak görevlerinizi ayırın,

- Çocuğunuza diğer oyunculara davrandığınız gibi davranın.

- Evde ebeveyn olun: çocuğunuz konuyu açmadığı sürece tenisten bahsetmeyin,

- Çocuğunuzdan onun antranörü olduğunuz için daha fazlasını beklemeyin,

**Medyayla iletişim**:

- Raporlama ile ilgili prosedürleri önceden hazırlayarak gazetecilerin işini kolaylaştırın,

- Bilgiyi ve sonuçları hızlı ve kolay bir şekilde sağlayın (telefon, fax, vb.),

- Oyuncularınızı önceden basın röportajları ve zor sorular için hazırlayın,

**Oyuncuların kötü davranışlarını idare etmek**:

- Önceden disiplin kuralları belirleyerek oyuncuların kuralların dürüst olduğuna katıldıklarından emin olun,

- Oyuncular maskaralık yaptığı zaman onları görmezden gelin.

- Düzeltici bir şekilde cezalandırın,

- Oyuncuyu cezalandırmadan önce onu uyarın,

- Kötü davranışa uygun bir ceza uygulayın,

- Cezayı kişisel olmayan bir biçimde verin,

- Oyuncuları cezalandırmada istikrarlı olun,

- Cezanın uygunluğundan emin değilseniz ceza vermeyin,

- Ceza bittiğinde oyuncuyu değerli bir takım üyesi olarak geri kabul edin,

- Hiçbir zaman oyuncuları hata yaptıkları için cezalandırmayın,

- Hiçbir zaman fiziksel aktiviteyi ceza olarak kullanmaym,

- Eğer kızgınsanız sakinleşene kadar bekleyin ve daha sonra cezaya karar verin,

**Kulüp ve federasyon yetkilileriyle iletişim**:

- Kıyafetinize ve genel görünümünüze dikkat edin,

- Müdür, kulüp başkam ve komite başkam ile düzenli toplantılar yapın. Onları bilgili tutun,

- Dakik olun ve tartışacağınızı konulan içeren bir ajanda hazırlayın,

- Fikirlerinizi profesyonel bir tenisçi olarak belirtin,

- Sipesifik olun ve mesajlarını açıkça anlamaya çalışın. Önerilere anında negatif bir cevapla aşın tepki vermeyin- ne kadar kötü olursa olsun,

- İşler iyi gittiği zaman onlara kredi verin,

- Onlara ve yaptıkları işe saygı duyun. İyi bir ilişki kurun,

- Anlaşmaya vardığınız önemli noktaları toplantıdan sonra yazarak teyit edin,

**D. MESLEK OLARAK ANTRENÖRLÜK**

Antrenörler derslerden ücret almaya başladıklan andan itibaren, bir iş kurduklannm farkına varmalıdırlar. Bu iş "tenis antranörlüğü" dür ve eğer etkili bir şekilde yürütülecekse dikkate alınması gereken birçok önemli unsuru bulunur. Tenis antranörlüğünde başarılı olmak için sadece iyi bir antranör olmak yeterli değildir, birçok başka faktör de vardır:

a. İşinizi Kurmak

Antrenörlük kursuna katılın / kalifiye olun:

Çok iyi bir oyuncu olmanız çok iyi bir antranör olacağınız anlamına gelmez. Tenis antranörlüğü yapmak oynamaktan çok farklıdır. Bu nedenle öncelikle ulusal organizasyonunuz tarafından onaylanan bir kursa katılarak sonunda, antranörlüğün ihtiyaçlarına daha hazırlıklı olmalısınız. Bir kere kalifiye olduktan sonra düzenli bir şekilde antranörler için yenileme çalıştaylarına katılmak için çaba gösterin.

İşyeri olarak kullanacağınız kortları bulun.

Antrenörlük yapmak için kort veya kortlar bulmak gereklidir. Antrenörün kort bulmayı bekleyebileceği olası yerler şunlardır:

- Tenis kulüpleri: Eğer çevrenizde herhangi bir kulüp veya üye biliyorsanız, onlarla konuşun, kulüp sekreteri ile konuşup hali hazırda bir antranörleri olup olmadığını öğrenin. Eğer yoksa tesislerini kullanmak için izin isteyin ve maliyetlerin ne kadar olacağını sorun.

- Umumi / Devlet kortları: Resmi görevlilerle kontak kurup halka açık kortlarda antranörlük yapıp yapamayacağınızı öğrenin. Kaç tane kortları olduğunu, maliyetlerini, buralarda çalışan başka antranörler olup olmadığını ve kuralları olup olmadığını sorun. Sizin de yer alabileceğiniz hali hazırda bir program olup olmadığını öğrenin.

- Okullar: Bölgenizdeki okullarla iletişim kurun, müdürler okul kortlarını okul saatleri dışında ve hafta sonları ve tatillerde kullanıma açma yetkisine sahiptirler.

Özel kortlar: Başlamak için, çevredeki özel kortları belirleyerek müşteri portföyünüzü oluşturabilirsiniz. Müşterilerinizi kazandıktan sonra, bu kortlardan ayrılarak başka tesislere geçebilirsiniz.

- Şirketler: Birçok büyük şirket kendi tesislerine sahiptir. Şirketin spor ve sosyal kulübünde kimin bulunduğunu araştırın.

- Korta dönüştürme: Kullanılmayan bir alanı tenis kortuna çevirmek mümkün olabilir.

**b. Farklı antrenörlük fırsatlarını araştırmak**

Antrenörlüğün iki temel ayrım noktası vardır:

- Bireysel dersler

- Grup dersleri

Yeni başlayan birçok antranör öğrencilerle bire bir çalışmayı daha rahat bulur. Bununla birlikte, grup derslerinin hem öğrenciler hem öğretmenler için birçok avantajı vardır.

Öğrenci için grup dersi daha ucuzdur ve ona kendi seviyesinde, ders dışmda birlikte çalışabileceği oyuncuları tanıma fırsatı verir.

Antrenör için, grup dersi daha fazla insanı tatmin ederek ders başına daha fazla para kazanmak için bir fırsattır.

Etkin bir grup dersini yürütmek antrenman gerektirir. Daha az deneyimli antranörlerin grup derslerine başlarken daha deneyimli bir antranörle vakit geçirmeleri önerilir. Grup dersleri için, grup üyelerini dersler başlamadan önce değerlendirerek aynı standarda mümkün olduğunca yakm olduklarından emin olunmalıdır.

**c. Kendinizi Pazarlaym**

 Kontak numaranızı içeren kartvizitler hazırlayın. Mümkün olduğunca çok kişinin antranörlük için çalışabileceğinizi bildiğinden emin olun. Posterler asın, yerel gazetelerde reklam verin, vb. Numaranızda bir telesekreter çok yararlı olabilir.

 **d. Ekipman**

 Antrenör olmak için gerekli ekipmana sahip olduğunuzdan emin olun: 2 raket, tenis topları, temiz ve uygun tenis kıyafetleri, tenis malzemeleri (hedef, vb).

Randevu defteri/ telefon defteri/ adres defteri gibi araçlara sahip olunmalı.

Bir tenis antranörü organize olmalıdır. Bütün derslerin saatlerini belirten bir günlük tutmalıdır. Antrenör aynı zamanda bütün öğrencilerin telefon numaraları ve adreslerini not etmelidir.

Tenis antranörü, bir banka hesap numarasına sahip olmalıdır.

Tenis antranörünün muhasebe defteri olmalıdır. Vergi iadeleri ve işlemleri için faturaları saklamak önemlidir. Vergi iadesi için hangi masrafları düşebileceğiniz ile ilgili bir muhasebeciden bilgi almak yararlı olabilir.

**e. İlk yardım**

Antranörler ilk yardım bilmelidirler. Antrenörler temek acil durum prosüdürlerini bilmeli ve bilgilerini güncel tutmalıdırlar. Antranörler, sakatlıklarla başa çıkmak için STOP (Dur, Konuş, Gözlemle, Daha fazla sakatlığı önle) ve RICER (İstirahat, Buz, Kompresyon, Yükseltme ve Rehabilitasyon) prensiplerini bilmelidirler. Antrenörler yazılı bir acil durum planına sahip olmalı ve uygun tıbbi yardımın hazır olduğundan emin olmalıdırlar. Son olarak bir sakatlığı daha kötüye götürecek herhangi bir şeyin yapılmadığından emin olmalıdırlar.

**f. Zaman Yönetimi**

Kişinin zamanım etkili bir şekilde organize etmesi başarıda önemli bir rol oynar. Zamanını daha verimli kullanmaya, daha verimli planlama yapmaya ve çalışma ortamında daha fazla kontrol sahibi olmaya yardım eder.

**-Etkin zaman yöneticileri:**

- Her günü ve her antrenman seansını planlarlar.

- Hedeflere ulaşmaya konsantire olurlar.

- Beklenmeyen durumlardan rahatsız olmazlar.

- Kendilerine ve yeteneklerine inanırlar.

- Organizasyona değer verirler.

**-Zamanı yönetmek:**

- Doğru yönde ilerlediğinizden emin olun,

- Sezonsal veya yıllık, altı aylık, üç aylık hedefler belirleyin ve düzenli olarak gözlemleyin,

- Önemli olayları ile ilgili gelişmeyi ölçmek için program yapın ve kriterler belirleyin,

- Planlarınızı asistanlar ve uzmanlarla tartışın, geri bildirimi cesaretlendirin ve yardım ve yapıcı eleştiriyi kabul edin,

- Sonuçlara hızlı bir şekilde referans göstermek için kayıt sistemi hazırlayın,

- Yapılacak işleri belirten bir hatırlatma listesi oluşturun. Listeyi her zaman yanınızda tutun,

- Ulaşılabilir tarihler belirleyin ve basan için bir hareket planı belirleyin,

- Kişisel zamanınızı etkili kullanın,

- Yanınızda bir defter bulundurun ki fikirlerinizi not edebilesiniz. Yatağınızın yanındaki bir defter uykusuz geceleri engelleyebilir. Fikirlerinizi yazmak toplantılarda daha iyi düşünmenizi sağlar ve fikrinizi söylerken aksaklık yaşamanızı önler,

- Boş zamanınızı (örneğin toplu taşıma araçlarında) gerekli dokümanları okumak için kullanın,

- Projeleri daha küçük ve daha kolay idare edilebilir kısımlara bölün ve gün içerisindeki kısa zaman dilimlerini bu projeler üzerinde çalışmak için kullanın,

- Kişisel hedefler ve antranörlük hedefleri arasında istikrar sağlayın. Kişisel olaylan spor olaylarıyla aynı ajandaya not edin,

- Bir seferde tek bir işe odaklanın- başarılı sonuçlar aldıktan sonra geriye dönün ve sizi bu noktaya hangi adımların ulaştırdığını belirleyin,

- Önceliği daha önemsiz işleri belirleyin ve daha sonra yapmak üzere erteleyin veya tamamen iptal edin,

- Ofisinizi idare edin (ev veya iş)

**-Gerekli dosya edinin:**

**Yapılacaklar**: İçerisinde önem sırasına göre yapılacak işleri koyun.

**Dosyalanacaklar**: İçerisine dosyalayacağınız fakat şu anda uğraşmak istemediğiniz dokümanlan koyun.

**Rutin mektuplar**: Cevap vermek için plan gerektiren mektuplar

**Atılacaklar-geri dönüşüm kutusu**: Elinizdeki kağıtların içeriklerini not edin ve atın.

- Günlük "yapılacaklar" listesi için yeterli yeri olan bir ajanda alın. Bazı işlerinizi bilerek ileriki tarihlere not edin (kolay olanları bile).

- Masanızı ihtiyacınız olan şeyler size yakın olacak ve düzensizliğe yol açmayacak şekilde ayarlayın, raflar, çekmeceler için organizer kullanın.

- Verimli bir dosyalama sistemi kullanın, genelde dokümanları bulamamaktan dolayı çok fazla zaman kaybedilir.

- Diğerlerini idare edin

- Kendiniz ve diğerleri için bir program yapın ve uyuna geç kalmaya eğilimli olanlar için hatırlatmalar kullanın.

- İşleri başkalarına devretmenin ve yardım almanın öneminin farkına varın.

- Gerçekçi beklentilere ve hedeflere dayanan limitler belirleyin ve bunları takımla, asistan antrenörlerle, resmi görevlilerle ve ebeveynlerle paylaşın.

- Sorumluluktan kaçınma ve işleri devretme arasındaki farkı gözetin. İşleri devretme İşin nasıl yapıldığını ve yapan kişinin yardıma ve desteğe ihtiyacı olup olmadığını kontrol ve takip etmeyi gerektirir.

- Kontrolü sağlayın

- Sizden istenilen şeylere konsantre olun ve vaktinizi kontrol edin, yoğun bir gün içerisinde kendinize vakit ayırın.

- Hayır demekten çekinmeyin. İyi yapılmış birkaç iş size her şeyi yapmaya çalışmaktan daha fazla saygı kazandırır.

- Boş zamanlarınızın Özelliğini başkalarının anlamasını sağlayın.

- Önemli detayları not edin ve düzenli olarak prosedürlerin detaylarım içeren bir hatırlatma listesi oluşturun.

- Size gönderilen mesajların açık, net ve hızlı bir şekilde iletilmesi için diğerlerini tartışmalarda veya telefon konuşmalarında konuya direkt girmeleri konusunda cesaretlendirin.

- "Acil" gibi gözüken isteklere hemen cevap vermeden önce yavaşlayın ve düşünün.

- Yalnız kalmak için gün içerisinde zaman bulun ve bunu günlük rutininizin bir parçası haline getirin.

- Zihinsel olarak plan yapma ve düşünmek için zaman ayırın.

- Önemli kağıt ve dokümanların kolay ve hızlı ulaşılabilir olduğundan emin olun; gereksiz dokümanları atın.

- Üzerinizde baskı hissettiğinizde yavaşlaym ve Öncelikleri gözden geçirin.

**g. Kişisel Gelişim**

Tenis antranörleri sürekli olarak kişisel gelişimleri için çaba göstermelidirler. Kişisel gelişim için odaklanabilinecek bazı alanlar şunlardır:

- Eğitimi geliştirmek (antranörlük çalıştaylarma katılarak).

- Yabancı dil öğrenmek.

- Seyahat etmek.

- Toplum önünde konuşma becerilerini geliştirmek.

- Kitap okumak.

- Tenis kitapları ve videoları bulunan bir kitaplık yapmak,

- Ders almak.

- Bilgisayar kullanmayı öğrenmek,

- Zinde kalmak.

- Diğer antranörlerden öğrenmek.

- Oynama düzeyini geliştirmek.

- İleri seviye turnuvalara katılmak,

- Diğer sporlardan Öğrenmek,

**h. Etik Ve Antrenörlük**

Antrenörlük süreci oyuncuların hayatlarmı şekillendirecek bir güce sahip olduğu için, iyi bir antranör oyuncularının haklarını ve ihtiyaçlarını kendininkilerden önce koyacak bir etik anlayışa sahip olmalıdır.

Antrenör, bir oyuncunun sadece tenisini değil hayatını da etkiler. İyi bir antrenör oyuncusunun hak ve ihtiyaçlarını karşılamayı kendi ihtiyaçlarından önce yapmayı benimsemelidir.

Bir tenis antrenörünün mesleğinin saygınlığını hem halk içerisinde hem özelinde koruması beklenir.

Antrenör kendisine, meslektaşlarına ve oyuncularına karşı dürüst olmalıdır.

Antrenör işinde yüksek standartlarını korumak için çabalamalıdır

Antrenör sadece oyuncularına karşı değil, aynı zamanda meslektaşlarına karşı da sorumludur.

Antrenör profesyonel olarak iletişim kurduğu herkesin refahına katkıda bulunmak için çalışmalıdır.

Antrenör tüm kişiler ve kurumlara karşı dürüst, vicdanlı ve düşünceli olmalıdır.

Antrenör tenis ile ilgili kurallar ve kaidelerle uyumlu olmalı ve bunların gelişimini desteklemelidir.

Antrenör için yüksek etik standartları sağlamak ve korumak ve iyi bir sporcu örneği oluşturup geliştirmek önemlidir. Bu şekilde antranör tarafından eğitilen kişiler bu prensipleri devam ettirme konusunda eğitilmiş olurlar.

Kendinizi olduğunuzdan daha farklı birisiymiş gibi göstermeye çalışmayın.

Eğer başka bir antranörle beraber çalışmak için teklif alırsanız, diğer antranöre itici davranmayın. Diğer antranörleri tanımaya çalışın ve çıkarlarınızın çakışmadığından emin olun.

Eğer bir oyuncuyla çalışıyorsanız, başka bir antranörden eğitim alıp almadığım sorun. Eğer başka bir antranörden bilgi alıyorsa, oyuncuya diğer antranöre ile ilişkisini düzgün bir şekilde sona erdirmeden onunla çalışmayı düşünemeyeceğinizi söyleyin.

Öğrencilerinizden adil bir ücret alın.

 Sonuç Olarak, "Sporcu önce, galibiyet sonra" prensibi bütün antranörlerin esas felsefesi olmalıdır. Antrenörün rolü sadece tenis oynamayı öğretmek değildir. Farklı durumlar ve farklı hedeflere ulaşmak için farklı antranörlük stilleri (otoriter, işbirlikçi, kayıtsız) kullanmak gereklidir. İletişim becerileri pratik yaparak geliştirilebilir. Mümkün olduğunca oyuncuya soru sorun. "Spesifik" geri bildirimde bulunun. Oyuncuyu "dinleyin". Eleştiriden önce takdir kullanın (pozitif sandwich). Sözlü ve sözsüz mesajlarınızın uyumlu olduğundan emin olun. İletişimi pekiştirmek için anahtar kelimeler / komutlar kullanın ve oyuncuyu da iletişime katını. Antrenörler karşılarına çıkan farklı antrenörlük durumları için iletişim metotlarını, değiştirmeli ve adapte etmelidir.

**E. ÇOCUKLAR VE GENÇLERLE ÇALIŞMAK**

 Çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimi hakkında bilgi sahibi olmak, aileler, öğretmenler ve tüm spor dalı çalıştırıcıları için büyük önem taşımaktadır. Aşağıdaki verilenler. "Coaching Children and Young People in Tennis" isimli kitaptan alınmış, önemli noktaların özetidir.

**Genel Noktalar**

Çocuklar küçük yetişkinler değildir - yetişkinlere göre daha farklı davranırlar

Onları küçük yıldızlar olsun diye çalıştırmarnah, onların maksimum kapasitelerine ulaşmalarını ve yaşam boyu spor alışkanlığı kazanmalarını sağlamak amaç olmalıdır. « Çocuklar çalıştırıcılarını örnek olarak alırlar, çalıştırıcıların davranışları, çocukların standartlarını belirler.

Çocuklar ne kadar küçükse, onlara ne yapacaklarını söylemek o kadar değersizdir, onun yerine göstermek en iyi yoldur.

Ders süresince tüm çocukların aktif olmaları sağlanmalıdır.

**Çocukların Büyümesi**

Çocuklarda en hızlı büyüme, 1. ve 2. yıllar ile ergenlikte gerçekleşir (yandaki grafiğe bakınız).

Büyüme periyodu süresince, ağırlık merkezi değişir. Bu çocuğun koordinasyonunu ve dolayısıyla tenis performansını etkileyebilir. Önceden öğrenilen becerilerde kısa süreli gerilemelere yol açabilir.

10 yaşına kadar kızlar ye erkekler aynı boydadır.

Kızlar en çok 10-13 yaş aralığında, erkekler en çok 12-16 yaş aralığında büyür.

Aynı yaştaki çocukların boyları arasında genellikle farklar vardır (biyolojik yaş vs takvim yaşı),

Kızlar ortalama 16, erkekler ise 19 yaşında tam boyuna ulaşır.

Büyüme durduktan sonra, daha iyi sonuçlar elde etmek çalışmalara bağlıdır.

15/16 yaş kızların sonuç/performanslarını iyileştirmeleri, 16 yaş erkeklere nazaran daha zordur, çünkü onlar tamamen büyümüştür. Bundan dolayı, bu yaştaki kızların, sporu bırakmamaları için daha fazla cesaretlendirilmesine ihtiyaç vardır. İlerleme sağlayabilmeleri için çok ağır çalışmaları gerektiğini bilmeleri gerekmektedir.

**İskelet Gelişimi**

Küçük yaşlarda, iskelet daha elastik, yetişkinlere nazaran daha zayıftır.

Kemiklerin büyüme tabakalarındaki sakatlıklar daha ciddidir. Bundan dolayı, küçük yaştaki sporcuların çalıştırıcıları dengesiz yüklenmelerden kaçınmalıdır (Ör. Ağırlık kaldırma). Öğrencilere otur-kalk, sınav gibi, kendi vücut ağırlıklarını kullanarak egzersiz yaptırılmalıdır.

Küçük çocukların eklemleri nispeten daha elastiktir. Yaş büyüdükçe yapılan gerdirme çalışmalarıyla geliştirilen esneklik sayesinde, eklem hareketlerindeki sınırlama azaldığı için sakatlık önlenir ve performans arttırılır

Çok fazla esneklik çalışmaları, eklemlerde zayıflığa yol açar, çıkık, burkulma ve incinmeler çok kolay gerçekleşebilir.

**Kronolojik Yaş ve Gelişim Yaşı**

Kronolojik yaş (takvim yaşı) ve gelişim yaşı (biyolojik yaşı) arasında büyük fark vardır. Örneğin 12 yaş ve altı sporculara yönelik bir turnuvada, aynı yaşta olan (Ör. 11 yaş) ve birbirine karşı oynayan 2 çocuktan birisinin biyolojik yaşı 9, diğerinin 13 olabilir.

Aynı yaştaki çocukların değerlendirmesinde, biyolojik yaşlardaki farklılıkların dikkate alınması önemlidir. 8-13 yaş arasında sadece maç sonuçlarına bakarak, çocuklar hakkında karar vermeyiniz.

**Genel Noktalar**

Cinsel gelişim, erkeklerde 13 ve 14, kızlarda ilk defa adet görme yaşı, takriben 13 tür.

Adet görme, 4 haftalık aralıklarla olur. Hiçbir iki kızın etkilenmesi aynı olmaz. Adet görme, performansı etkiler, çalıştırıcılar bu durum hakkında bilgili ve açık olmaya çalışmalıdırlar.

İdeal vücut sıcaklığı 37 derecedir. Çocukların terleme kapasiteleri azdır. Bundan dolayı, güneşli günlerde vücut ısıları hızlı artar. Bu onların yavaş hareket etmesine ve ilgilerinin azalmasına yol açar. Vücut ağırlıklarına nazaran daha fazla enerji tüketirler.

Çocuklar aynı zamanda ısılarını yetişkinlerden daha çabuk yitirirler. Bundan dolayı soğuk günlerde, onların ısınmaları için gerekli egzersizleri dersin içerisine serpiştirin.

**Motor Gelişim**

Çocuklara yönelik çalışmalar, farklı sporları da içerecek şekilde, çok yönlü olmalıdır. Çocukların belirli bir spor dalında uzmanlaşması konusunda çok dikkatli olunmalıdır.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Yâş veya gelişim safhaları | Temel aktiviteler | Yaş veya gelişim sahaları |  Temel Aktiviteler |
| **4-8** | Koşma, sıçrama, emekleme, yuvarlanma, atma, tutma vb temel hareketlerin çalıştırılması. Hareket tarzları karışık olmayan bazı sporlar tanıtılabilir. | Ergenii ÖncesiErgenlik | Çok yönlü motor gelişimiUygun bir şekilde adaptasyonu oluşturulmuş birçok spor dalı tanıtılıp, başarılı bir şekilde çalıştırılabilir. Öğrenilen becerilerin sağlamlaştırılması |
| **7-9** | Yukarıdaki becerilerin birleşimi çalıştırılabilir. Örneğin koşma-sıçrama, koşına-yakalama vs. | Ergenlik sonrası | Çok yönlü eğitim ve uzmanlaşma |

**Temel becerilerin çalıştırılması**

 4 - 6 yaş

 **Zihinsel Gelişim 5-7 yaş:**

Anlatmak veya komut vermek yerine göster ya da yap

Kuramsal düşünmeye ihtiyaç göstermeyen somut, elle tutulur talimatlar ver

Yeni bir şeyi gösterdikten hemen sonra, bırakın yapmayı denesinler; çocuklar beklemeyi sevmezler.

Küçük çocuklar (4-6 yaş) bir ya da birkaç kuralı olan basit oyunları oynamaktan hoşlanırlar.

**7/8-11/12 yaş:**

Ergenlik öncesindeki yıllarda, yeni hareketler için, çocukların halen somut durumlara -ihtiyacı vardır.

Teorik tartışmalara dayanamazlar. Otomasyon seviyeleri halen düşüktür. Bundan dolayı onlar, hızlı karşılık vermeye gereksinim duyduklarında, sol ve sağ taraflarını ayırt edemezler.

Bol çeşitlilikte oyunlar, bu çocukları çalıştırmanın halen en iyi yoludur. Birkaç basit kuralı uyabilir, yavaş, yavaş daha karışık kuralları öğrenebilirler.

**12 -13 yaş:**

Yetişkinler gibi düşünmelerine rağmen, ergenlik çağındaki gençler bireysel büyük farklılıklar gösterirler

Olgunlaşmayı sürdürmek için, gençlerin sorumluluk alması gereklidir, problemlerini kendilerinin çözmesi gibi

Karmaşık egzersizler içerisine, oyunlar serpiştirilmiş olmalıdır.

**Mental beceriler:**

Küçük yaştan itibaren geliştirilmelidir

Tanıtım

Göreve dayalı düşünme vedeğerlendirme, mental antrenmanın ve "becerileri hızlı öğrenmenin temelidir

Antrenmanın her anında hedef belirleme kurallarına uyulmalıdır,...

**Niçin göreve dayalı?**

Performansı arttırmak için

Kendine güveni arttırmak İçin

Sinirleri kontrol etmek için

Pozitif düşünmeye alışmak için

Nereye gittiğini bilmek için -^Oyuncunun profili

Uzun ve kısa dönem hedefler

**Hedef Belirleme ve Göreve Dayalı Yaklaşım**

Küçük yaşlarda başlanmalıdır,

Hedef belirleme teorisine uymanın birçok metodolojik sonuçları vardır

Antranörlerin yeni öğretim tekniklerine alışkın hale gelmesi için çok alıştırma yapması gereklidir,

Alışkanlıkları değiştirmek zaman alacaktır,

Antranörlerde antrene edilmeli m id ir ?

**Hedef Belirleme Kuralları**

Ölçülebilir / Kolay kontrol edilebilir

Zorluk / zorlayıcı; fakat gerçekçi

Bitiş zamanı (kısa ve uzun vade hedefler için)

Tercihen performans hedefleri

Performans hedeflerine ulaşmak, iyi maç sonuçlan getirecektir

Hedefleri pozitif formüle ediniz

Antrenman ve yarışma hedeflerine karar veriniz

Hedefleri adapte etmek, sadece özel durumlarda

Sakatlıklar, bireysel problemler, ...

**Uyarılar**

Hedefe dayalı oyuncularda sonuçların çok büyük etkisi vardır

Doğru antrenman hedefleri

Doğru turnuva seçimleri

En az 2-1 kazanma-kaybetme oranı

Antrenman ve maç için hedef oriyantasyonu farklıdır

Yeterli turnuva katılımı

Saklanmayı kabul etmeyin

Oyuncu ne kadar küçükse, daha fazla performans hedefleri seçilmelidir

**Hedef belirlemenin 3 basamağı**

Planlama

Hedeflere karar verilmesi (bireysel ve grup hedefleri)

- Oyuncunun kendini değerlendirmesi -Antrenörtarafından maç analizi

Hedeflerin önceliğine karar vermek

- Uzun ve kısa vadeli hedefler

- Oyuncunun profili

Metodolojik yaklaşıma karar ver

**Hedef belirlemenin 3 basamağı**

Hedeflerle ilgili oyuncu ve ailelerle iletişim kur ve açıkla

Hedef belirleme teorisini anlatarak hedefleri başarma konusunda motive et

Bireysel hedeflerin oyuncu ve ailesiyle bireysel toplantı yapılarak anlatılmalıdır

Oyuncu, ailesi ve antrenör, hedeflerle ilgili anlaşma imzalamalıdır

**Hedef belirlemenin 3 basamağı**

İzleme

Düzenli değerlendirme yapılması

Her durumda hedeflere riayet et - oyuncu + antrenör + aile

Oyuncunun etrafındaki Önemli kişilerden sorumluluk

**Mental becerileri geliştirirken yapılan en genel hatalar**

Bir seferde birden fazla hedef konulması

Hedeflerin çok genel olması (belirgin olmaması)

Başarılamayan hedeflerde adaptasyona gidilmesi

Sadece sonuç hedeflerinin takip edilmesi

Oyuncuların yeteri kadar dahil edilmemesi

Antrenörün başarılan hedeflere yeteri kadar önem vermemesi

Antrenörün yeteri kadar İzlememesi

**Küçük Yaşlardan itibaren Göreve dayalı öğrenme ile Hangi Beceriler Geliştirilmelidir**?

**Sistematik Yaklaşım ve Motivasyon**

Antrenör tarafından teşvik edilmelidir

İçsel motivasyon sonra gelir

Antrenör rol modelidir

**12 Yaş Öncesinde Konsantrasyon**

Öğrenmek için dinleme

- Her bilgi verilişi anında maksimuma çıkarılmalı

- Antrenör tarafından kontrol edilmeli

Eğlence = otomatik konsantırasyon

- Alıştırmalarda çeşitlilik

Topu takip etmek

**14 Yaş öncesinde Konsantrasyon**

Konsantrasyon seviyesini yükseltmek, muhafaza etmek ve normal düzeye getirmek

Mevcut anı yaşamak

- Her vuruş

- Ralli esnasında sadece top, ondan toptan başka hiçbir şey yok

- Şimdi ne yapmalı

Çok fazla düşünmek yok

Maç sonrası değerlendirme

Puanlar arasında harici faktörlerin negatif etkilemesine izin verme

**Canlandırma**

Küçük yaşlar canlandırma için idealdir

Teknik, taktik ve kort içi davranışların canlandırılması

- Kortta nasıl görünüyorsun, kortta nasıl görünmek İstiyorsun

- Ne yaptığın ile olması gereken arasındaki farkları canlandır

- Öğrenme prosesi esnasında toparlanmayı da dahil et

Her gün yatağa yattığında 5 dakikanı ayır

**Stresi normal olarak kabul etmek**

Yarışmanın vücuttan özel talepleri vardır

Oyuncu ve aileler bilgilendirilmelidir

**Aldatma**

Varlığını bil öğren

Antrenör olarak hiçbir zaman kabul etme

Aileyi bilgilendir

**Kötü sonuçlar periyodu**

Olabileceğini bilmek

- Hatta iyi bir periyotlama iie biie

- Bazen 3 aya kadar

Bu dönemi kabul etmek

- Panik yapmaya gerek yok

Sebebini bulmaya çalışmak

-Sağlık, hızlı büyüme, koordinasyon, aşın antrenman, ciddi teknik adaptasyon, ...

Aileler bu dönemde evde stres yaratmamalıdır

**Göreve dayalı yaklaşımın yanı sıra diğer ipuçları**

-Tüm durumlarda alışkanlıklar

-Her zaman aynı şekilde

- Pozitif fiziksel tepki (gülümseme,...)

- Gevşeme

- Sonraki puan İçin strateji

- Sonraki puanın stratejisini oynamada konsantrasyon alışkanlığı

-Zayıflıklarını gösterme

-Her zaman yüksek enerji ve kendine güven

-İki puan arasında negatif duygular gösterme

**Doğru koşullar sayesinde dayanıklılık**

Kahvaltı öncesinde bazı fitness antrenmanı

Yağmurda fiziksel fitness

Her zaman zamanında gelmek

Her zaman doğru yeme alışkanlığı

Her zaman doğru uyuma alışkanlıkları...

**Doğru koşullarda konsantırasyonu geliştir**

Antrenmanda disiplin

Maç esnasında stratejik planlama

**Sonuç:**

Mental dayanıklılık doğuştandır ve oluşturulabilir

Yapılan her eğitimsel adımın etkisi büyüktür

Her zaman mental becerilerin kullanımı konusunda talepte bulunun

Kendini her zaman doğru yolla antranörlük yapma konusunda zorla

**F. 12/13 Yaş ARASI ÇOCUKLARLA ÇALIŞMAK**

**AMAÇLAR**

Çocukların gelişim safhalarını tanımlayan farklı fiziksel, fizyolojik, zihinsel ve sosyal safhaların anlaşılması 'Erkekler ve kızlar arasındaki gelişimsel farklılıkları belirtmek ' Bu bilgiyi kendi antrenörlük ve kulüp programlarına dahil edeceğinden emin olmak

**GENEL DÜŞÜNCELER**

- Çocuklar küçük yetişkinler değildir. Onların özel ilgi gerektiren benzersiz Özellikleri vardır

- Bizler çocukları genç yıldızlar olsunlar diye değil, olgun atlet olduklarında maksimum kapasitelerine ulaşmaları ve yaşam boyu spora ilgi göstermeleri için çalıştırırız.

- Çocuklar antrenörlerinin Örneklerini takip ederler

- Çocuklar ne kadar küçükse, sadece ne yapacaklarını söylemek o kadar daha az etkilidir

- Çocukları ders esnasında aktif tutunuz

**İSKELET GELİŞİMİ**

- Küçük yaşlarda: kemikler daha elastik ancak yetişkinlere nazaran daha zayıftır

- Kemiklerin büyüme plakalarına doğru olan sakatlıklar ciddidir

- Eşit olmayan yüklenmelerden kaçınılmalıdır [örnek ağırlık kaldırma)

- Kendi vücut ağırlığı kullanılmalı: otur kalk, sınav

**İSKELET GELİŞİMİ Esneklik**

- Küçüklerin eklemleri nispeten daha esnektir © Gerdirmeler yaparak iyi bir esneklik gelişimi:

- Sakatlıkları önler

- Performansı geliştirir • Çok fazla esneklik antrenmanı:

- Eklemleri zayıflatır

- Daha kolay çıkma, incinme ve burkulmalara sebep olur,

- Antrenman öncesinde; koordinasyon egzersizleriyle birlikte dinamik gerdirmeler; sonrasında; soğuma ve statik gerdirmeler

**KRONOLOJİK ve GELİŞİMSEL YAŞ**

- Çok büyük fark vardır:

- Kronolojik yaş: Yıl olarak yaş ■ Gelişimsel yaş: Vücut yaşı

- Değerlendirmelerde dikkate alınması gereken:

- Çocukların yaşı

- Aynı yaştaki çocuklar arasındaki Biyolojik farklılıklar

8-13 yaşları arasında alınan sonuçları dikkate alarak potansiyel hüküm verme

**GENEL NOKTALAR Sıcak ve Soğuk**

- Vücut sıcaklığı 37 derecedir

- İsı üretmek için çocukların küçük kapasiteleri vardır. Güneşli günlerde vücutları daha hızlı ısınır

Bu, onları yavaş hareket eder ve ilgisiz yapar ve vücut ağırlıklarına nazaran daha fazla enerji harcatır,

- Çocuklar, yetişkinlere nazaran daha hızlı ısı kaybederler

- Soğuk günlerde, ders içerisine onları ısıtacak egzersizler serpiştirilmelidir

**3-5 YAŞLARI**

- Okul Öncesi yaşlarda aile bağlan aşırı derecededir

- Anne, baba, çocuklar

- Kuvvetli duygular

- Kötü rüyalar, devler, canavarlar

- Anne ve babaya aşırı bağlılık

- Kıskançlık, tutkulu bağlılık

- Erkek ya da kız kardeşe alışkanlık olabilir!

 **ANTRENÖRLÜK ÖNCELİKLERİ**

**3-5 YAŞLAR**

- Hoşlanma

- Çeşitlilik

- Kaba motor becerilerin geliştirilmesi

- Çok genel hareket kalıplarının geliştirilmesi

**GELİŞİM YAŞLARI 4-6**

- Önemli duygusal değişiklikler

- Çocuklar başiıCâ yetişkinlerle ilişki kurar

- Öğretmenler anne rolünü üstlenebilir

- Çok talep eden ve kendini düşünen olabilir

- Daha fazla gözetime İhtiyaç duyar

- Onların İşleri tek başına yapabilecekleri düşünülmeye başlanılır

- Kaba motor becerilerini geliştirme zamanıdır

- Oyun aracılığıyla öğrenirler

- Takım doğrultusunda değillerdir

**4-6 YAŞ ARASİ ANTRENÖRLÜK ÖNCELİKLERİ1'**

- Fiziksel altyapı gelişimi Önceliklidir; Temel becerileri oluşturmak için çeşitlilik

- Koşu, sıçrama, sürünme, yuvarlama, atma, yakalama, vs gibi temel hareketlerin çalıştırılması Hareketleri karmaşık olmayan bazı sporlar sunulabilir

- Kaba motor beceriler ve hareketliliğe devam

- Diğer sporların programa dahil edilmesi mecburidir

- Rekabetler-tularsu sonuçlarIfinemli deöildirtl

- Anlatma ya da komut vermeden ziyade göster ya da yap

- Komutlarda açıklık olmalı, yoruma gerek olmamalı

- Küçük çocuklar kuralı sı, basit oyunlar oynamaktan hoşlanırlar

- Çocuklar beklemekten nefret ederler, anlattıktan sonra hemen gösterime geç

**6-9/10 YAŞLARI**

- Öncelikle oynayarak öğrenirler f O

- Takım çalışmasına meyilli değillerdir \*■\* (5/7/) »

- Arkadaşlığın gelişimi (6/7 yaş sonrası)

- Hayvanları sevme, sahip olma Takım çalışması ve bağlantılı becerileri içeren bîr grup becerinin geliştirilmesi

- Yapısal Öğrenme için becerinin artması

**6/7-9/10 YAŞ ARASI ANTRENÖRLÜK ÖNCELİKLERİ**

- Yavaş, yavaş daha yapısal antrenörlükle öğrenme; birkaç basit kuralı takip edebilirler ve yavaş, yavaş daha karmaşık kuralları öğrenirler

- Motor beceriler ve Daha fazla ince motor beceriler

- Program ilerisinde geniş çeşitlilikte oyunlar ve diğer sporları

- Fiziksel altyapı gelişimi halen önemli

- Taktiksel, tekniksel ve zihinsel çalışma da önemli

- Takım yarışmaları - sonuçlar önemli değil!

- Koşma ve sıçrama ile koşma ve yakalama kombinasyonlarının çalıştırılması sunulabilir

- Sık molalar

- Güvenli aktivite

- Basit dil kullanımı, komutlar yerine gösterim

- Çocukların hepsi farklıdır ve farklı yollarla olgunlaşırlar

**10-13 YAŞLARI**

- 10-13 yaşları arası büyüme ve değişiklikler başlar

- Uyumak ve yemek önem kazanır

- Okul değişimi (en büyük olmaktan ziyade en küçük olmak)

- Kendine güven ve kendine önem vermekte azalma

- Çok yönlü motor beceri gelişimine devam, adapte edilmiş formda birçok spor sunulabilir ve başarıyla çalıştırılabilir

**MENTAL GELİŞİM 12/13 yaşlan - Ergenlik**

- Ergenliğe giren gençler büyük bireysel farklılıklar gösterir

- Olgunlaşmaya devam etmek için, gençlerin sorumluluk atmaya İhtiyacı vardır (problemlerini kendilerinin çözmesi)

- Daha karmaşık egzersizler oyunlarla serpiştirilmelidir

**EN İDEAL ÇALIŞTIRILABİLİRLİK**

- Antrenörler çocukların gelişim safhalarını bilmeli ve tanımalıdır,

- Antrenörler belli safhalarda doğru öğretim uygulamalıdır,

- Bu safhalar, en ideal çalıştırılabildik olarak adlandırılır,

- Bundan dolayı çocuklukta fizyolojik olmayan antrenman, altyapı becerilerinin geliştirilmemesi, küçüklükten itibaren iyi sonuç alma yönünde baskı altına almak, uzun dönem hazırlık olmaksızın klasmanda yer edinmek büyük bîr suçtur!

**ANTRENÖRLER İÇİN İPUÇLARI**

Yaşa özel konulura, antrenman şiddeti, metotlun, hedeflere saygı göstermek, biyolojik gelişim safhalarına saygı göstermek;

12 yaşma kadar izole edilmiş dayanıklılık ' antrenmanı gerekli değildir; çocukların doğal yeterli dayanıklılıkları vardır, bu yaş için dayanıklılığa normal spor aktîvitelerine katılımla ulaşırlar;

Yüksek şiddette çalışmada, çocuklar fosfat stoklarını yitirirler; bu sebeple bu yaş grubu çocukların (13 yaşımı kadar) yüksek yüklenmeli, yüksek şiddetteki çalışmaları yapmaması lazımdır -toparlanma için mola vermeden 20 ya da daha çok fekleriuwunrallilerden kaçınılmalıdır. (Ilopman drills)

8 - 13/15 yaş arasında anaerobik güç antrenmanından sakınılmalı,

Antrenman mutlaka eğlenceli olmalı, oyun ye yarışma formları ağır basmalı ancak her dakikasında en üst düzey kalite olmalı,

Toparlanmak için gerekli zaman mutlaka dahil edilmelidir,

Tüm zayıflıkların kalıcı olarak uzaklaştırılması,

**ANTRENMAN KALİTESİNİ ARTTIRMAK İÇİN İPUÇLARI**

Isınma profesyonellerde olduğu gibi yapıasal değil, daha çok oyun ağırlıklı,

Koşu, sıçrama, atlama, yakalama da kaliteye önem vermek

Teknik ısınma esnasında, bırakın topu hissetsinler; Mikro ve Mini tenis alıştırmaları; Topla önde buluşmaya, ayak çalışmasına, denge, topla temas noktasına odaklanma, ayak çalışması, denge; sonrasında ritim, vücut rotasyonu vs dikkat edilir

Mesafe, partnerler araısı ve netle aradaki mesafe antranör tarafından hassas bir şekilde planlanır, bu oyuncunun boy, yaş, kuvvet ve becerisinin sonucudur. Geriye doğru çok erken gidilmemelidir.

Herkes farklı yolla, farklı süratle öğrenir, öyleyse netle oyuncu arasındaki mesafe bireysel ayarlanmalıdır; bu aynı alıştırmayı bazı oyuncuların Vı mesafeden, bazılarının % meşaleden yapacağı anlamına gelmekledir.

Oyuncuların eyer yeterli ilerlemeyi sağlarsa «eri gideceğini bilmesi gerekir.

Alıştırmalar esnasında partnerlerin değiştirilmesi, koordinasyon gelişimini etkileyeceği için gereklidir

Göreve dayalı alıştırmalar ile harekete dayalı alıştırmaların oyunlar ve taktiksel alıştırmalarla karşılanması iyidir.

Oyuncuların hata yapmaya hakları vardır. Fakat hata kalıcı olmaya başlarsa, düzeltme yapılmalıdır. Çok tekrar yapılarak ya da egzersiz formu değiştirilerek düzeltilme yapılabilir.

İlerlemeleri hatırlayın, eğer oyuncular bir alıştırmayı yapabiliyorlar ise, zorluk derecesi bir miktar artırılmalıdır.

Koşarak yaptırılabilir

Hedefler değiştirilebilir

Partnerler arası mesafe artırılabilir,

Yarışmalar organize edilebilir.

Antrenmanlarda organize edilen oyunlar ve yarışmalarda oyuncular birbirleriyle yarışmalı ancak, aynı zamanda ortak çalışmalıdır. Bu sebeple takım yarışmalarına ihtiyaç vardır. Doğru ekipman kullanımına dikkat edilmeli. Yanlış ekipman ürüne zarar verebilir.

Sıvı alımı ve beslenmeye de dikkat etmeyi unutma.

Sporcularınızın diğer sporları yapması da çok önemlidir

**6. BÖLÜM**

**TENİS TERİMLERİ**

Ace: Servis kazanılan direkt sayı.

Avantaj: Oyunun berabere olmasından sonra alınan ilk sayı

Allarounder: Hücum ve müdafaa özelliklerine sahip olan, tenis kortunun her yerinde vuruşlarını mükemmel bir şekilde kullanabilen oyuncu.

Ayak Hatası: Servis atışı sırasında oyuncu topa vurmadan arka çizgiye veya sahaya ayağı ile basması servis hatası olarak kabul edilir.

Back court: Tenis sahasının arka çizgisi ile 3/4 kort arasında kalan bölge arka çizgi oyuncularının kullanmayı tercih ettikleri alan.

Geri çizgi: Tenis sahasının her iki tarafında fileye 11.38 metre uzaklıkta bulunan kort sınırını belirleyen arka çizgidir.

Berabere: Oynanan oyunlarda sayıların 40-40 olması.

Basit Hata: Rakipten hiçbir baskı gelmediği halde yapılan hata.

Çift Hata: Aynı servis alanına üst üste servis hatası yapılması, çift hata yapan oyuncu bir puan kaybeder.

Çim Kort: Geleneksel tenis kortu zemini. Bakımı masraflı olduğundan ve zaman aldığından gittikçe daha az tercih edilmektedir. İyi bir drenaj sisteminin kurulu olması gerekir. Hızlı bir oyun için idealdir.

Çizgi Hakemi: Görevleri, topun oyun sahasına düşüp düşmediğini kontrol etmektir. Kararları kule hakemince onaylanır.

Drive: Genellikle üstten eğilimli güçlü vuruşlar yapılarak direk sayı almak, filedeki oyuncuyu geçmek için yapılan vuruşlar.

İkinci Servis: Başarısız olan birinci servisin ardından atılan ikinci servis.

Koridor: Tekler çizgisi ile çiftler çizgisi arasında kalan alan.

Kort: Tenis sahası

Kısa Vuruş: Rakip sahanın file ile yarım kort arasına düşen, düştükten sonra az seken alttan eğilimli vuruştur.

Karşılayan: Servis topunu karşılayan oyuncu

Küt Vuruş: Genellikle yeterince yükseğe veya geriye atılmamış topu karşılamak için yapılan kuvvetli vuruştur. Servis vuruşuna benzer.

Kesik vuruş (slice): Topa alttan falso vererek yapılan vuruştur. topun vuruştan sonraki uçuşu nete yakın geçer, sektikten sonra fazla yükselmez ve kayarak büyük bir süratle ilerler.

Lucky Loser (şanslı kaybeden): Eleme turnuvalarında son turda kaybeden isimlerden, ana tabloya çekilen isimlerin yerine girebilen oyunculara denir.

Lob (aşırtma): Fileye yaklaşan rakip tenisçiyi zor durumda bırakmak için arkasına doğru yapılan aşırtma vuruştur.

Let: Topun fileye dokunarak karşı çaprazdaki servis sahasına geçmesine let adı verilir. Bu durumda servis atışının tekrarlanması gerekir.

Merkez Nokta: Arka çizgiyi ortadan ikiye ayıran çizgidir. Servis kullanan oyuncu bu çizginin sağından ya da solundan doğru servis karesine servis atabilir.

Maç Puanı: Tenisçinin maçı alması için gerekli olan son puandır.

Mini-break: Tie-break esnasında rakip serviste kazanılan puanlara denir.

Oyun: Bir sette yer alan bölümlerin her biridir. Her sette en az altı oyun oynanır.

Overrule: Baş hakemin diğer hakemler tarafından verilen bir kararı değiştirme ya da düzeltme hakkıdır.

Paralel Top: Topun sol/sağ yan saha çizgilerine paralel vurulması.

Penaltı Puanı: Sportmen olmayan davranış nedeniyle puan düşülmesidir.

Ralli: Servis atışından sonraki karşılıklı vuruşlar.

Receiver (Karşılayan): Servis topunu karşılayan oyuncu.

 Return: Servis karşılama.

Servis Kırılması: Servis atan oyuncunun kendi oyununu kaybetmesi

Sert Zemin: Asfalt, beton veya benzer malzemeden yapılan korttur.

Seri başı (seeding) sistemi: Turnuvaya katılan en iyi oyuncuların numaralanmış listesidir.En iyi oynayanlar genel sıralamada daha alt sıradaki oyuncularla eşleşirler. Bu da üst sıralardaki oyuncuların ilk turda birbirlerine karşı oynamaları engellenmiş olur.

Servis: Her puan bir servis atışıyla başlar. Oyuncu arka çizginin gerisinde çizgiye basmadan servis atar. Servis atan oyuncu oyuna başlangıç servisini sağ taraftan kendisine göre karşı sahadaki sol servis karesine atar. Takip eden sayılarda her puan başlangıcında yer değiştirir.

Servis Vole: Servis attıktan sonra, oyuncunun fileye doğru koşup vole vuruşuyla puan almasıdır.

Set: Her set 6 oyundan oluşur.5-5 Berabere durumunda oyun yediye uzar. 6-6 durumunda tie-break oynanır.

Set Puanı: Seti kazanmak için gereken son puandır.

Smaç: Fileye yaklaşan oyuncunun aşırtma vuruşlarına karşı geliştirdiği servis vuruşuna benzeyen küt vuruşudur.

Swing: Raketin, kavisli hareketlerle önden arkaya veya arkadan öne doğru götürülmesine denir.

Sweet spot (Tatlı nokta): Mükemmel ve iyi bir vuruş hissi ile vuruş yapabilmek için raketin yüzeyindeki merkezi alandır.

Toprak Kort: Genellikle kiremit tozundan yapılan, teknik açıdan en yavaş sahadır.

Tel çekmek: Oyuncular raketle topa vurabilmeleri için rakete belli bir gerginlikte çekilmiş olan telleri kullanırlar. Oyun stiline göre farklı gerginlik ayarı yapılır.

Tatlı Nokta: Mükemmel ve iyi bir vuruş hissi ile vuruş yapabilmek için raketin yüzeyindeki merkezi alandır.

Tie-break: 6-6′lık beraberlikte oynanan oyundur. İki farklı olmak üzere yedi sayı alan kazanır.

Unforced error (Basit hata): Rakipten hiçbir baskı gelmediği halde yapılan basit hata.

Vole: Bir oyuncu top yere değmeden yaptığı vuruşa denir.

Yaklaşma Vuruşu: Oyuncunun file önüne gelebilmesi için orta korttan yaptığı forehand veya backhand vuruşları.

Yarım Vole: Top yere değdikten hemen sonra yapılan vuruştur.

Yardımcı el: Raket tutmayan eldir. Dengeleyici pozisyonundadır

ACE: Atılan servis topuna, rakip oyuncunun raketiyle dokunamamasına denir.

 ATAKTOPU: Fileye gitmek için kullanılan her türlü vuruştur. Genellikle, orta saha ci­varından vurulan toplarla hücum edilir.

 ATAK OYUNCU: Genellikle müdafaa oyunu yerine, her zaman elverişli toplarla hücum eden oyuncu tipidir.

 ARKA KORT: Servis çizgisi, arka çizgi ve bunların arasında kalan yan çizgilerden meyda­na gelen bölümdür.

 BACKHAND: Sağ elle oynayan oyuncuların topa vücutlarının sol tarafında, sol elle oy­nayan oyuncuların topa vücutlarının sağ tarafında iken yaptıkları vuruştur.

 ÇAPRAZ VURUŞ: Topun çapraz olarak sahanın bir köşesinden vurulup, fileyi geçtikten sonra diğer sahanın çapraz köşesine düşmesi demektir.

 AÇIYI KESMEK: Mesela, volede hızla ileri doğru hareketlenerek, rakibin çapraz topunun daha fazla açı almasını önlemek veya arka saha toplarının daha uzun gitme­sini önlemek için yapılan harekettir.

 UZUN VURUŞ: Normal vuruş veya vole vuruşlarında, topların rakip oyuncunun arka çizgisi civarına veya servis atışlarında, servis çizgisi yakınına düşmesidir.

 ÇİFT HATA: Servis atışı sırasında, iki top hakkında da topları fileye takmak veya ser­vis karesi içine düşürememek suretiyle puanı kaybetmektir.

 ÇİFT OYUNU: Her sahada iki oyuncu olmak üzere, dört oyuncu ile oynanan oyun şeklidir.

 ÇİFT OYUNU DIŞ ÇİZGİSİ: Sahanın en dışında bulunan ve boydan boya geçen kenar çizgidir, yalnız çift oyunlarında kullanılır.

 PARALEL VURUŞ: Topun kenar çizgisi yakınından vurulup, aynı paralelde giderek rakip sa­hada aynı çizgi civarına düşmesidir.

 HIZLI SAHA: Oynanan saha yüzeyinde topun yere vurduktan sonra, çok hızlı bir şekilde sürat kazanmasıdır. Mesela, çim kort ile toprak sahayı, beton kort ile karışımlı toprak sahayı karşılaştırırsak, çim ve beton sahalar hızlı saha olurlar.

 DÜZ VURUŞ: Topa düze yakın çok az spin ile vurmaktır.

 ÖN KORT: File, servis çizgisi ve bu iki kısım arasındaki yan çizgileri de kapsamına alan bölümdür.

 FOREHAND: Sağ elle oynayanların vücutlarının sağ tarafında, sol elle oynayanların ise sol taraflarında topa vurma şeklidir.

 GAME-OYUN: Bir oyuncu veya bir tarafın, diğer rakip veya takıma en az iki puan ilerde olduğu durumlarda game tamamlanmış olur. 40-0, 40-15, 40-30 gibi skorlarda 40 puanı alan oyuncu, bir sonraki puanı kazandığı zaman bir oyunu tamamlamış olur.

 LOB-VOLE : Vole vuruşuyla topu havaya lob şeklinde vurmak şeklidir. Genellikle diğer oyuncu veya oyuncularda file yakınında bulunurlar.

 MAÇ PUANI: Maçın tamamlanmasına bir puan kalması durumudur. Mesela, 3 set üzerinden oynanan bir maçta; 6/4,5/2,40/15 gibi veya, 5 set üzerinden oynanan bir maçta; 6/3,7/5,5/4,40/30 gibi.

 VURUŞLARI KARIŞTIRMAK DURUMU: Topun süratini, yüksekliğini, spin ve kesik vuruşunu devamlı değiştirerek rakibin ritmini, oyun şeklini bozmak şeklidir.

 SET PUANI: Seti kazanmak için ihtiyaç duyulan son puan. Mesela, 5/2, 40/15 gibi,

 KISA AÇI LI VURUŞ: File netinin üzerinden, çapraz olarak geçen ve genellikle servis karesi içine düşüp, rakip oyuncudan uzaklaşan bir vuruş şeklidir.

 TEK OYUNU (SINGLE): İki oyuncu arasında, her sahada bir kişi olmak üzere oynanır.

 YAVAŞ SAHA: Tabii kırmızı toprak ve karışımlı toprak (Antuka) sahalardır. Toplar yere değdikten sonra, yavaşlar ve diğer bütün sentetik sahalara göre yüksek sıçrar.

 T POZİSYONU: Orta çizginin servis çizgileriyle bağlandığı yerdir.

 X POZİSYONU: Oyuncunun orta sahada atak topunu vurduktan sonra, file ile servis çizgisi poarasında ve topun geliş yönüne daha yakın, yani rakibin paralel veya çapraz vuruşunu yakalayabileceği zisyon yeridir. Bunlardan başka teniste devamlı kullanılan yabancı menşeili terimlerde vardır.

Bunlardan bazıları;

 Follow Through: Topa vurduktan sonra, raketin topun gittiği yönü izlemesidir.

 Rally: Topun iki oyuncu arasında, hatasız gidip gelmesine denir.

 Let: Tekrar edilecek vuruşa denir. Genellikle servis atışında olur

Lingering: Oyun durduğu zaman tekrar oyuna başlanmadan önce, bir oyuncunun kasıtlı davranarak, yavaş hareket ederek dinlenmeyi amaçlamasıdır.

Passing-Shot: Filede bulunan rakip oyuncunun, topa dokunmasına fırsat vermeden onu geçen ve puan olan vuruşlara denir.

 Swing: Raketin, çeşitli kavisli hareketlerle önden arkaya veya arkadan öne doğru götürülmesine denir.

 Scrambling: Bir oyuncunun kendisinden uzağa düşen topa zamanında yetişmek için, ayaklarını ve adımlarını gelişi güzel kullanarak son çabasıyla koşmasıdır.

 Back-Swing: Vuruştan önce, raketin bir kavisle veya düz olarak geriye alınmasıdır.

 Chop: Genellikle yükseğe (omuz hizasına) gelen toplara yukarıdan aşağıya kesilerek vurulmasına denir.

 Anticipation: Rakipten gelen topa anlayarak, hissederek erken hazır olmaktır.

KAYNAKÇA

1. İnternet: 08. 07. 2018,

<http://forum.bedenegitimi.gen.tr/dunyada-ve-turkiye-039-de-tenis-> t124.html?s=24acabdb9869ff0509759853a6db9850&amp;

2. Murphy, Chet. **Advanced Tennis,** Third Edicion, Univercity of California, Berkeley

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

4. Güllü, Abdullah- G, Esin. Genel Antrenman Bilgisi, Umut Matbaacılık 2001, İstanbul

5.Türkiye Tenis Federasyonu Tenis Sözlüğü.

 [https://www.ttf.org.tr/tenis-sozlugu 09](https://www.ttf.org.tr/tenis-sozlugu%2009). 06. 2018