**TENİS**

Tenis, [raket](https://tr.wikipedia.org/wiki/Raket) ve [topla](https://tr.wikipedia.org/wiki/Tenis_topu) iki kişi arasında ya da ikişer kişilik iki takım arasında oynanan [olimpik](https://tr.wikipedia.org/wiki/Olimpiyat) bir spor. Oyuncular raketleri ile içi boş lastik bir topu ağ (net) üzerinden rakibinin sahasına (korta) atmaya çalışırlar. Kurallar dahilinde en çok puanı alan oyuncu kazanır.

Kökleri Ortaçağ [Fransa](https://tr.wikipedia.org/wiki/Fransa)'sında elle oynanan bir oyuna dayanan ancak bugünküne oldukça yakın şekilde 1800'lü yıllar[İngiltere](https://tr.wikipedia.org/wiki/%C4%B0ngiltere)'sinde oynanmaya başlayan oyun, öncelikle İngilizce konuşulan ülkelerde yayılmıştır. Tenis bugün bir [olimpiyat](https://tr.wikipedia.org/wiki/Olimpiyat) sporu olup, her seviyeden, her yaştan ve her ülkeden oyuncusu bulunmaktadır.

Tenis dikdörtgen düz bir kortta genellikle beton (sert), kil (toprak), çim veya ahşap bir yüzeyde oynanır. Profesyonel teniste kortlar belirli ölçülere göre yapılmak zorundadır.



Profesyonel bir [tenis kortu](https://tr.wikipedia.org/wiki/Kort) [dikdörtgen](https://tr.wikipedia.org/wiki/Dikd%C3%B6rtgen) şeklindedir ve 23,77m (78 feet) uzunluğunda, 10,97 m (36 feet) genişliğindedir. Tekler müsabakası için genişlik 8,23 m (27 feet)‘dir.

Kort 1,07 metre (3 1/2 feet) yüksekliğindeki iki direğin üzerinden geçen çelik tel veya kordona asılmış ağ (net) ile ortadan ikiye ayrılmıştır. Ağ gergin olmalı, direkler arasını tamamen doldurmalı ve [topun](https://tr.wikipedia.org/wiki/Top) geçmeyeceği kadar sık dokunmuş olmalıdır. Ağın orta yüksekliği 0,914 m (3 feet) olup, fileyi tutan [çelik](https://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%87elik) telin üzerinden geçerek yere sabitlenen bir “orta bant” ile ağın yüksekliği ve gerginliği ayarlanır. Ağın üzerindeki [çelik](https://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%87elik) tel, bir[bant](https://tr.wikipedia.org/wiki/Bant) tarafından (ağ bantı) örtülmüş olmalı, ağ bantı ve orta bant tamamıyla [beyaz](https://tr.wikipedia.org/wiki/Beyaz) olmalıdır. Fileyle ilgili kurallar arasında şunlar yer alır:

* Çelik telin veya kordonun çapı en çok 0,8 cm (1/3 inç) olmalıdır.
* Ortada bulunan ağ bandının genişliği en çok 5 cm (2 inç) olmalıdır.
* Ağ bandının genişliği, çelik telin her iki yanından da aşağıya doğru en az 5 cm (2 inç), en çok 6,35 cm (2.1/2 inç) olmalıdır.

Kortların genişliğini belirleyen çizgilere sınır çizgileri denir. Bunların ortasındaki küçük işaretin adı ise merkez çizgisidir. Bu çizgilerin kalınlığı 5 cm dir.

### Türleri

Beş ana türde kort vardır. Kortların yüzeyinde kullanılan malzemeye bağlı olarak her topun yüzeye sekmesindeki hızı farklıdır. Bu da iki kişilik oyunlarda oyunun seviyesini etkileyebilir. En bilinen beş kort türü şunlardır:

* Toprak (kil)
* Çim
* Sert yüzey
* Halı saha
* Sentetik

# Tenis terminolojisi

Profesyonel [tenis](https://tr.wikipedia.org/wiki/Tenis) sporunda kullanılan başlıca kavramlar listelenmiştir. Bu kavramların pek çoğu başta İngilizce olmak üzere Avrupa dillerinden geçmedir. *Oyun* sözcüğü "tenis maçındaki bölümlerden biri" anlamına geldiği için, bu maddede oyun sözcüğü özel anlamında kullanılacak, maçın geneli için kullanılmayacaktır.

* **Ace**; rakibin karşılayamadığı (kıramadığı), dolayısıyla atış yapan oyuncuya doğrudan puan kazandıran [servistir](https://tr.wikipedia.org/wiki/Servis). Profesyonel turnuvalarda *ace* genellikle bir oyuncunun ilk servisinde görülür. Oyuncu topa olanca hızıyla vurur ve topun [kortta](https://tr.wikipedia.org/wiki/Kort) düşeceği noktayı ayarlamada daha fazla risk alır. Ace daha çok sert yüzeylerde görülür.
* **Avantaj**; oyun içerisinde *deuce* (40-40 beraberlik) durumunda iken oyunculardan birinin bir sayı öne geçmesi durumudur. Aynı oyuncu bir sayı daha alırsa o oyunu kazanmış olur. Eğer avantajlı oyuncu bir sayı daha yapamadan karşı taraf bir sayı yaparsa avantaj bozulmuş olur ve bir taraf iki sayı öne geçene kadar oyun devam eder.
* **Basit hata** (unforced error); rakip tarafından zorlanmayan, oyuncunun hatalı hesaplama veya ayarlama nedeniyle kendi yaptığı vuruş hatasıdır. İngilizcedeki karşılığı "unforced error", "zorla yaptırılmayan hata" anlamına gelir (bkz. forced error).
* **Break**; bir oyunu servis atıcının değil, servis karşılayıcının kazanmasıdır. Break oluşmasını sağlayan son sayıya *break point* denir. Profesyonel teniste servis yapan oyuncunun o oyunu kazanması (hold) ihtimali daha yüksektir. Bu nedenle break yapan oyuncu o seti kazanma ihtimalini önemli oranda artırmış olur. Oyuncuların bir setteki break adedi "break down" veya "break up" şeklinde ifade edilir. Örneğin bir oyuncu için "one break up" dendiyse, rakibinden bir fazla break yaptığı anlaşılır.
* **Break point**; servisleri karşılayan oyuncunun o oyunu kazanmasını (*break* yapmasını) sağlayan sayıdır. Break point fırsatı, bir oyuncu servisi karşıladığı zaman ortaya çıkar. Örneğin servisi atan oyuncu 30, karşılayan oyuncu 40 puana sahipse, karşılayıcı bir kez daha servisi karşıladığında (kırdığında) break point kazanır ve o oyunu (eli) kazanmış olur. Break point İngilizcede "kırma puanı" anlamına gelir.
* **Çifte hata** (double fault); bir oyuncunun üst üste iki kez hatalı servis kullanmasıdır (bkz. hata). İkinci hatada rakibin hanesine bir puan yazılır.
* **Deuce**; tenisçilerin bir oyun içerisinde 40-40 berabere kalmaları durumudur. Bu durumda bir taraf iki sayı farkla yenene kadar beraberlik bozulmaya çalışılır. 40-40 iken sıradaki sayıyı alan oyuncu avantaj elde eder. Aynı oyuncu bir sayı daha yaparsa o oyunu kazanmış olur. *Deuce*, Latince "iki" sözcüğünden gelir.
* **Forced error**; rakibin çok iyi bir servis veya atış yapması nedeniyle karşılanamayan vuruş. İngilizcede "zorla yaptırılan hata" anlamına gelir ve rakibin bir oyuncuyu hata yapmaya mecbur bırakmasını ifade eder (bkz. *basit hata*).
* **Hata** (fault); bir oyuncunun servis esnasında topu kortun doğru bölümüne düşürememesi durumudur. İlk hatada servis yapan oyuncuya bir yaptırım uygulanmaz, ancak ikinci hatada (bkz. çifte hata) karşı tarafın hanesine bir sayı yazılır. İlk hatada, rakip oyuncu hatalı servisi karşılasa dahi sayı almaz.
* **Hold**; bir oyunu servis atan oyuncunun kazanmasıdır (bkz. *break*).
* **Korunmuş sıralama** (protected ranking); bir oyuncunun en az 6 ay boyunca sakatlık nedeniyle kortlardan uzak kalması durumunda sıralamasının korunmasını isteme hakkıdır. Oyuncu iyileştiği zaman, sakatlanmanın ilk 3 ayındaki sıralamalarının ortalamasının avantajıyla turnuvalara katılabilir.
* **Let**; servis esnasında topun ağa dokunup doğru bölgeye (service box) düşmesidir.[[1]](https://tr.wikipedia.org/wiki/Tenis_terminolojisi#cite_note-1) Servis geçerli sayılmaz ve yinelenir. Puan kazancı veya kaybı gerçekleşmez.
* **Match point** (maç sayısı); herhangi bir oyuncunun maçı kazanması için gerekli olan son sayıdır.
* **Oyun** (game); setleri oluşturan bölümlerden her biridir. Bir oyuncu 4 kez sayı yaptığında bir oyun kazanmış olur. Oyun esnasında puanlama 15, 30, 40 şeklinde ilerler (*tiebreak* hariç). 6 oyun kazanan oyuncu bir set kazanmış olur.
* **Rally**; bir oyuncunun servisi karşılamasından sonra oyuncuların topa sıra ile birkaç defa hatasız şekilde vurmasıdır. Rally esnasında top ağ üzerinden gidip gelir. Bir oyuncu topu karşılayamadığında veya oyun alanının dışına attığında *rally* sona ermiş olur. Bilinen en uzun rally 1984 yılında ABD'de gerçekleşmiş, Jean Hepner ve Vicky Nelson topa toplamda 643 kez vurmuştur.[[2]](https://tr.wikipedia.org/wiki/Tenis_terminolojisi#cite_note-2)
* **Retirement** (ret.); bir oyuncunun herhangi bir nedenle (genellikle sakatlık yüzünden) "maç esnasında" oyunu bırakmasıdır. Eğer oyuncu "maç başlamadan" bırakırsa bu duruma "walkover" (w/o) denir. Eğer oyuncu maçtan önce veya maç esnasında oyunu bırakırsa mağlup sayılır.
* **Sayı** veya **puan**; 0 (love), 15, 30, 40 şeklinde ilerleyen ve her bir oyunun kazanılması için gerekli olan sayısal değerlerdir. 40'tan sonraki (dördüncü) sayıyı alan oyuncu -bazı özel koşullar haricinde- o oyunu kazanmış olur. Tiebreak esnasında puanlama birer birer ilerler.
* **Servis**; bir oyuncunun elindeki topu havaya attıktan sonra, [raketle](https://tr.wikipedia.org/wiki/Raket) vurarak karşı sahaya göndermesidir. Rakip oyuncu servisi hatasız olarak karşılayamazsa, servis yapan oyuncu puan kazanır (bkz. ace). Bir oyun içerisindeki tüm servisler aynı oyuncu tarafından kullanılır. Sıradaki oyunda ise rakip oyuncu servis kullanır.
* **Set**; tenis maçını oluşturan ana bölümlerden her birine verilen addır. Tenis maçları 3 veya 5 set üzerinden oynanır. 3 setin ikisini veya 5 setin üçünü kazanan oyuncu galip ilan edilir. Kadın maçları her zaman 3 set üzerinden oynanırken, "[Grand Slam](https://tr.wikipedia.org/wiki/Grand_Slam_%28tenis%29)" turnuvalarının son aşamalarında erkek maçları 5 set üzerinden oynanır. Bir oyuncunun bir seti kazanabilmesi için skorun 6-0, 6-1, 6-2, 6-3 veya 6-4 olması gerekir. Skor 6-5 olduysa oyuna 7-5'e kadar devam edilir. Skor 6-6 olduysa *tiebreak* oynanır.
* **Set point** (set sayısı); Herhangi bir oyuncunun bir seti kazanması için gerekli olan son sayıdır. Örneğin bir oyuncu 5-4 önde ise ve son oyundaki skorda da 40-30 önde ise, alacağı son sayı o seti 6-4 kazanmasını sağlayacağından *set point* olarak adlandırılır.
* **Tiebreak**; herhangi bir set esnasında skor 6-6 olduğunda oynanan özel bir oyundur. Tiebreak esnasında puanlama 15, 30, 40 şeklinde değil; 1, 2, 3, ... şeklinde ilerler. Tiebreak oyununda en az 7 puana ulaşan ve rakibe 2 puan fark atan taraf oyunu ve dolayısıyla seti kazanır. *Tiebreak*, İngilizcede "beraberliğin kırılması" anlamına gelir.
* **Wild card**; herhangi bir turnuvaya -turnuva için gerekli bazı şartları yerine getiremediği için- açılan ekstra kontenjandan katılan oyuncu. *Wild card* kontenjanı; sıralaması turnuva için yeterli olmayan ancak umut vadeden genç oyunculara, uzun süre spordan uzak kalmış profesyonel tenisçilere, turnuvanın düzenlendiği ülkedeki yerel ve popüler sporculara vs. verilebilir.
* **Winner**; rakibin ıskaladığı veya saha içine atamadığı, dolayısıyla atıcıya puan kazandıran vuruş.

# RAKET TUTUŞ ŞEKİLLERİ

Forehand Reket Tutuş Şekilleri

Continental Tutuş

Avuç içi, en üstteki bölümün çapraz tarafına ve baş parmakla işaret parmağının meydana getirdiği (V) formunun ortası ise, üst bölmenin ortasına gelir. Bu tutuşta, Eastern Forehand'den daha fazla kuvvetli kola ve bileğe ihtiyaç vardır. Çok iyi zamanlama ve koordinasyon yapılması gereklidir. Alçak top­larda rahattır, fakat yüksek toplarda bir çok problem çıkar. Paralel toplarda ayarı zordur, çapraz toplarda daha rahattır. Üç türlü conti­nental tutuş vardır.

**a)** Tam continental tutuş, Eastern backhand tutuşa benzer. Servis, vole, smaç ve back­hand'de etkili, raket yüzü biraz açık olduğu için forehand'de zayıftır.

**b)** Zayıf Continental tutuş, Eastern Forehand'e benzer, Forehand ve Forehand vole için kuv­vetli, servis ve smaç için geçerli, Backhand ve Backhand volede zayıftır.

**c)** Normal Continental tutuş, Eastern Fore­hand ve Backhand tutuş arasıdır. Bütün vuruş çeşitlerinin bu üç tip arasında, en iyi netice ve­renidir.



**Continental Tutuşta**, (V) Formunun orta noktası, raketin birinci bölümünün yani tepe bölümünün ortasına gelir.

**EASTERN FOREHAND TUTUŞU**

Sol elle raketin boğazından tutunuz, sağ elinizi düz bir şekilde tellere dayayıp, elinizi aşağıya yani raket sapına doğru kaydırıp sapı tutunuz. Meydana Gelen Durum Şöyledir: Başparmakla işaret parmağı (V) şeklinde bir form gösteriyor. (V)'nin ortası sağ yan bölmeye geliyor. Son üç parmak ise, sağın dik geniş yan tarafında bulunuyor. Burada bu son üç par­mağın tırnakları fileye bakıyor. İşaret parmağı diğer parmaklardan ayn olarak, raketin yanına ve altına yayılmış durumda bulunuyor ve şekilden dolayıda TETİK PARMAGI ismini alıyor.



**Eastern Forehand Tutuşta**, (V)formunun orta noktası, raketin ikinci bölümünün yani sağ yan bölümünün hemen hemen orta noktasına yakın yerine gelir.

**WESTERN FOREHAND TUTUŞU**

Avuç içi, raketin tutuş (grip) yerinin altına ge­lir ve gök yüzünü gösterir. Yarım western, Eastern ve Western arası bir tutuştur. Bu tutuş servis için pek kullanışlı değildir. Aynı zaman­da vole içinde fazla randıman vermez. Bu tutuşta, raketin yüzü çok kapalı olur ve çok kuvvetli topspin vurulur. Omuz yüksek­liğindeki toplara karşı çok etkilidir. Bunun bir diğer problemide, bu tutuştan diğer tutuşa geçmek için, çok fazla raket yüzü değiştirmek gerekir. Eğer bu tutuşta, topla temasta topu taşıma hareketi az yapılırsa ve hareket çabuk bitirilirse, vurulan toplar, çok kısa düşecektir. Bunu önlemek içinde, ya topla teması iyi uzat­malı yada tutuşu biraz Eastern Forehand'e doğru kaydırmalıdır. Western tutuşla oynayan oyuncuların ayak po­zisyonları, Eastern ve Continental stil ile oy­nayan oyunculardan daha değişiktir. Pek çoğu açık pozisyonda (yani dönmeden) topa vurur­lar. Mesela Forehand tarafına gelen topa sol ayak yerine, sağ ayakla yaklaşırlar, omuzları döndürüp vuruş kuvveti meydana getirirler.



**Backhand Raket Tutuşları**

**EASTERN BACKHAND**



Eastern Backhand Tutuşta, (V) formunun orta noktası, raketin sekizinci bölümünün yani sol yan bölümünün hemen hemen orta noktasına yakın yerine gelir.

**WESTERN BACKHAND**



Western Backhand Tutuşta, (V) formunun orta noktası, yarım Westernde yedinci bölümün hemen baş tarafına, tam Westernde ise yedinci bölümün orta noktasına gelir.

**TOP HİSSETME**

Tenise yeni başlayanların en önde gelen eksikleri zıplayan topun nasıl bir yol takip edip nereye düşeceğidir. Top hissetme diye nitelendirilen bu olau, yeni başlayanların topa vuramamalarının veya yanlış yerde yanlış zamanda vurmalarının en büyük etkilerindendir. Topu iyi takip edebilen bir oyuncu top ilk kez yere temas ettikten sonra nereye düşeceğine karar verir ve ileriye veya geriye hareket ederek topa vurması gereken en müsait yerde zamanında pozisyon alır. Top hissetme kabiliyetlerinin arttırılması duvara top atıp tek elle tutulması ile olabileceği gibi karşılıklı iki kişinin topu aynı anda birbirlerine atıp tutmasıyla olabilir.

 **ZAMANLAMA VE KOORDİNASYON ÇALIŞMALARI**

İyi bir raket tutuşu ve pozisyon aldıktan sonra dikkat edilmesi gereken en önemli unsurdur. Raket ile topa vuruş noktasının doğru olması çok önemlidir. Bunun yanında topa raketin ortası ile ve raket telleri yere dikey durumda vurulması istenir. Bu gereksinmelerin yerine getirilmesi çalışmalarına zamanlama ve koordinasyon çalışmalarıadı verilir. Çeşitli uygulamalarla yapılan bu çalışmaların en belirgini raket içi ile yerde top sektirerek, raket içi ve dışı ile ayrı ayrı ve karışık top sektirerek yapılanıdır. Bu çalışmalar ilk aşamalarda dururken yapılabileceği gibi ileri aşamalarda yürüyerek de uygulanabilir.

**ESAS DURUŞLAR VE VURUŞLAR**

**NORMAL TOP BEKLEME POZİSYONU**

Bu pozisyonda ayaklar çizgiye dik, bacaklar arası bekleme pozisyonu omuzların genişliği kadar, dizler hafifçe bükük, vücut ağırlığı iki bacak üzerine eşit dağılmış vaziyette, vücut gayet rahat ve yumuşak olarak gelecek topa karşı hazır beklenir.

**FOREHAND**Forehand, raket tutan elin avuç içi karşıya (vuruş yönüne) gelecek şekilde yapılan vuruştur. Bu vuruşta kol gergin bir şekilde geriye çekilir. Bu esnada bacaklar birbirine paralel olacak şekilde hafif bükük durulur. Gerilen raket aşağıdan giderek hafif bükülmüş dizin tam önünde durur, topa vurulur.

**FOREHAND DURUŞ POZİSYONU**

Sağ elle oynayanlar için, sol ayak önde çizgiye 45derece'lik bir açı meydana getiriyor. Arka ayak ise çizgiye paralel bir durumda bulunuyor. Ayak uçları hemen hemen bir­birlerine paralel bir çizgi meydana getirecek şekilde, iki ayak arasındaki mesafe omuz genişliği kadar. Eğer bu mesafe omuz genişliğinden fazla olursa, normalden büyük adım atılmış olur ve bacaklarda ge­rilme meydana getirir. Bacaklar arası mesa­fesi omuz genişliğinden kısa ise, vücutta dengesizlik yapar (vuruş esnasında), bacak­lar yerden kuvvet alamaz. Tabii ki oyun içerisinde, bu durumların dışında pozisyon­larda meydana gelecektir.

###### FOREHAND'İN ESASLARI

1- Doğru griple tut,

2- Hazır pozisyonda rahat bir şekilde bekle,

3- Vücudu döndür ve topa doğru hızlı birinci adımı at,

4- Omuzu döndürerek, raketi arkaya alma hareketini yap,

5- Raketi geriye alma hareketini normal uzunlukta yap, (Bileği geri yatırmadan)

6- Loop hareketinde arkada düşürmeyi doğru yap,

7- Raketi topa vurmak istediğin noktanın hafifçe altına düşür,

8- Topa adımını doğru ayakla at,

9- Dizlerini kır ve vücudunu alçalt,

10- Vücut ağırlığının transferini doğru yap,

11- "İçeriden dışarıya" hareketini doğru yap,

12- Rehber olarak avuç içini doğru kullan,

13- Raket tutmayan kolunla muvazeneni sağla,

14- Dizlerin, kalçaların, göğsün ve omuzların dönüşünü aynı zamana getir,

 15- Vuruş anında- bileğini sıkı tut,

16- Topla temasa doğru vücut şekliyle geç,

17- Topla teması raketin ortasıyla yap,

18- Vuruş esnasında vücudu ileriye ve yukarıya doğru kaldır,

19- Topa yükselirken vurmaya çalış,

20- Kafayı sallamadan vücutla birlikte bir uyum içersinde kullan,

21- Topa vuran raket kolu çeneye değinceye kadar kafayı, gözleri aşağıda tut ve kafanla topun gidişini takip et,

22- Vuruşu uygun olarak yükselt,

23- Vuruşu tamamla ve tekrar hazır pozisyona geç.

**FOREHAND VURUŞUNA HAZIRLIK**

Topun gelişini beklerken dik­kat edilecek hususlar,

**a)** Bacakların arası omuzların genişliği kadar,

 **b)** Dizler hafifçe bükük,

**c)** Vücut gayet serbest (hiçbir şekilde sertlik yok),

**d)** Vücut dik değil (hafifçe öne doğru eğilmiş durumda)

**e)** Raket vücudun önünde sağ elle tutuluyor, sol el rake­ti grip kısmının üst kısmından tutuyor.

Bekleyiş pozisyonundan son­ra, top gelirken sağ ayağım arka çizgiye dik durumdan paralel duruma geçiyor ve bu esnada seri bir hareketle raket arkaya gidiyor. Bu anda da vücudumun belden yukarısı da, raketin geriye doğru gidi­şini takip ederek yan dö­nüyor. Sol omuzumun dışı fileyi görecek şekilde dönerek, ideal yan dönme pozisyonu­na geliyor.

Raket tutan sağ kolum, düz bir şekilde yana doğru uza­mış. Raketin başı bilekten yukarıda bulunuyor ve aynı anda sol bacağımıda top hi­zasına koyarak (bacaklar omuz genişliğinde açık) vu­ruşa hazır bir şekle geliyo­rum.

Vücudum yan dönmüş du­rumda, vücut ağırlığım arka bacakta toplanmış, sağ ayağım arka çizgiye paralel, sol ayağım arka çizgi ile 45derece’lik bir açı mey­dana getiriyor. Dizler hafifçe bükük, vücut rahat.

Sonra topa doğru olan ham­lem başlıyor ve top ile vücudumun önünde buluşu­yorum. Vücut ağırlığı, arka ba­caktan ön bacağa geçiyor. Raketirnin başı yere paralel, kolum düz bir şekilde topla buluşma pozisyonunda görü­lüyor. Dizlerim hafifçe bükül­müş durumda.

Bitişte meydana gelenler ise, a) Vücut ağırlığı tamamen ön bacağa geçerek, b) Omuzlarım ve kalçalarım fileye paralel duruma geliyor. Bu arada hareketin başlan­gıcından bitişine kadar olan bölümde, vücut 90derece’lik dönü­şünü tamamlıyor.

**BACKHAND:**Backhand vuruşunda geriye iki elle raket çekilir. Raket geriye çekildikten sonra raketin yüzü, karşıyı göstermelidir. Raket çekilirken dizler paralel bir biçimde hafif kırılmalıdır. Topa dizin biraz önünde raket iki elle vurulmalıdır. Raket topa vurulduktan sonra iki elle boyna çekilmelidir.

**BACKHAND DURUŞ POZİSYONU**

Sağ elle oynayanlar için, sağ ayak önde çizgiye 45derece'lik bir açı meydana getiriyor. Arka ayak ise çizgiye paralel bir durumda bulunuyor. Ayak uçları hemen hemen bir­birlerine paralel bir çizgi meydana getirecek şekilde, iki ayak arasındaki mesafe omuz ge­nişliği kadar. Eğer bu mesafe omuz geniş­liğinden fazla olursa, normalden büyük a­dım atılmış olur ve buda bacaklarda gerilme meydana getirir. Bacaklar arası mesafesi omuz genişliğinden kısa ise vücutta denge­sizlik yapar (vuruş esnasında), bacaklar yerden kuvvet alamaz. Tabii ki oyun içer­sinde bu durumların dışında, ayak pozis­yonları meydana gelecektir ve vücudu­muzla bunlara uymaya çalışacağız.

**RAKETİN FOREHAND TUTUŞUNDAN BACKHAND TUTUŞUNA ÇEVRİLMESİ**

Raket Eastern Forehand tutuşuyla tutmaktadır. Backhand vurmak için raketin Eastern Backhand tutuşuna değiştirmek gereklidir. Bu da reketin gribinde tutulan sol elin yardımı ile olur.

**BACKHAND VURUŞUNA HAZIRLIK**

**Bekleyiş pozisyonundaki önemli noktalar:**

**a)** Bacaklararası mesafe, omuz genişliği kadar,

**b)** Dizler hafifçe bükük,

 **c)** Vücut ağırlığı hafifçe öne doğru,

**d)** Vücut dik değil,

**e)** Raket sağ elle tutuluyor, sol el raketin boğazından yaka­lamış ve raket vücudun önünde bulunuyor.

Bekleyiş pozisyonundan son­ra, topun gelişini gördüğüm anda, sol ayağım arka çizgiye dik şeklinden paralel bir duru­ma geliyor. Bunu yaparken de, vücudumun belden yukarısı yan pozisyona geçiyor. Bütün bunlar olurken, raket seri bir hareketle geriye doğru gidiyor.

Sağ elim genellikle belimin üzerine kadar ge­liyor ve sağ omuzumun dışı fileyi görecek kadar ideal bir şekilde dönmüş bulunuyor. Bu arada da sağ ayağımı topa doğru atmış bulunuyorum. Vücut ağırlığı arka bacak üzerinde, sağ ayak çizgiye 45 derece ve sol ayak çizgiye paralel bu­lunuyor.

**SERVİS**

Tenis maçlarında sonucu etkileyeci en önemli vuruştur. Düz yan ve kesik olmak üzere 3 değişik şekilde atılabilir.

**SERVİS ATMAYA HAZIRLANMA POZİSYONU**

Destek ayağı, tenis kortunun arka çizgisine 45derece'lik bir açı meydana getiriyor. Arka ayak çizgiye paralel, iki ayak arası mesafe açıklığı, omuz­ların genişliği kadar, vücut ağırlığı iki bacağa eşit dağılmış. Omuzlar ve kalçalar fileye dik, raket tutuşu backhand, raketi tutan kol serbest yani topa vurana kadar el raketi sıkmıyor. Sol elde iki top bulunuyor, birisi avucumun alt içinde, diğeri ise baş parmak, işaret parmağı ve orta parmak tarafından tutuluyor.

**SERVİSTE TOPU HAVAYA ATMA VE RAKETİ GERİYE ALMA ÇALIŞMASI**

Topu atan kol, dik bir şekle gelirken, topu tutan 3 parmak, yel­paze gibi açılır ve fazla bir sapma yapmadan hafifçe vücudumun önüne doğru havalanır. Raket tutan kol ve raket vücudumun yan arkasına gelir.

Top istenilen yere ve yüksekliğe geldiği zaman, vücut ağırlığı iki bacak üzerine dağılmış, gözler topu takip etmektedir. Raket ve raket kolu yandan yukarıya çıkmış durumda olmalıdır.

Kolum halen yukarda, gözlerim topu takip ediyor, sağ omuz aşağıda, solomuz yukarıda, raketin başı vücudumun arkasına düşmüş durumda, vücut ağırlığım raketin arkadan çıkışıyla beraber öne doğru hareket edecektir.

Bu çalışmada ise dikkat edilecek hususlar.

**a)** Topu baş hizası ile onun 20-30cm önüne atarak, kuvvetli ve düz bir servis atmak,

 **b)** Vücudun 30-40cm önüne atarak, rahat bir şekilde servis vole yapmak,

 **c)** Vücudun hafif ön yanına atarak kesik servis çalışması yap­mak,

 **d)** Başın hafifçe arkasına veya başın üstüne atarak topspin ser­vis çalışması yapmaktır.. Bir daha hatırlatmak istiyorum. İyi bir servisi ancak, topu iste­nilen yere atmak ve istenilen servis hareketini tam yapmak suretiyle kazanabilirsiniz. Birisinin eksikliği, en büyük silah olan servisi, aleyhinize işleyen bir vuruş şekline sokar.

Etkili bir servis geliştirmek için, antrenman yaparken dikkat edilecek hususlar

**A)** Topu doğru kareye düşürmek

**B)** Topu servis karesindeki çapraz ve paralel bölgelerine atmak

**C)** Topu servis karesine kısa değil uzun düşürmek

**D)** Sonradan spin ve kuvveti katmak.

###### SERVİSİN ESASLARI

**1-** Doğru griple tut,

**a)** Yeni başlayanlar için, forehand tutuşu,

**b)** Orta derece bilenler için, continental tutuşu,

**c)** İleri derecedeki oyuncular için backhand tutuşu,

**2-** Hazır pozisyonda ve rahat ol,

**3-** Ayak pozisyonunu doğru yap,

**4-** Raketi arkaya almayı omuzları döndürerek yap,

**5-** Raket tutan kolun hareketini yavaş başlat,

**6-** Arkadaki loop hareketinde dirseği kır,

**7-** Loop hareketinde, raketi arkaya rahat bir şekilde bırak,

**8-** Topu havaya atan kolun hareketi ile topa raket ile vuracak kolun hareket leri birbiri ile uyumlu olacak,
**9-** Topu uygun yüksekliğe at,

**10-** Bütün hareketleri bir düzen içersinde yap,

**11-** Vücut hareketlerini doğru kullanarak, kuvvet zincirini tamamla,

**12-** Bilek ve önkolu serbest tut,

**13-** Yukarı ve dışa doğru vur,

**14-**Ön kolu hızlı bir şekilde kullan,

**15-** Topu takip ederken, arka ayağı öne getir ve hareketi bitir.

###### VOLE VURUŞU

**TUTUŞ:** Genellikle tek tutuş olan Continental'dir. Yani backhand ve forehand volenin aynı tutuşla yapılmasıdır. Paralel ve çapraz vole toplarında çok dik­katli olmak gereklidir. Mesela, eğer volede geç kalınmışsa kesinlikle çapraz vole vurulamaz, ancak paralel vuruş yapılır.

**VURUŞ:** Forehand tarafında, raket en fazla omuz hizasına kadar alınmalıdır. Raket omuzu geçerse problemler başlar. Oyuncu ya burada avuç içi ile sanki topu yakalamaya gidildiği anlatılmalıdır. Backhand'de ise raket topa vurmayan kolun omuzuna kadar alınmalı ve parmak mafsallarının topa doğru gittiği gözlenmelidir. Forehand'de top gelirken, omuzları döndürmeli ve raketi pozis­yona getirmeli ve adım atara topla vücudun önünde buluşmalıdır. Back­hand'de topla vücudun 20-25cm önünde temas etmeli, vurma noktasında raket yere dik veya hafif yüzü açık, bilekten yukarda olmalı ve raket başı yukarıyı göstermelidir (Raket yüzünün açıklığı 45derece kadar). Burada hafif bir darbe ile topu taşımalıdır.

###### OYUNUN KURALLARI

Sayı almak için yapılan vuruşların amacı çeşitlidir.

**1)** Topa öyle vurulmalıdır ki, rakip oyuncu topa vuramadan top sahada iki kere sıçramalı,

**2)** Çok kuvvetli veya çok iyi yere vurarak, topun hiç geri gelmemesini temin etmektir.

Bir sayının tamamlanması ya oyunculardan birinin topu karşılayamaması ya da hata yapmasına kadar sürer.

Her puan servis atışıyla başlar, topun düşmesi gereken yer, servis atılan yerin çaprazında kalan servis karesidir.

Ser­vis atışında ilk top hatalıysa, bu da iki türlü olur; ya top yanlış kareye düşmüştür yada fileye takılmıştır.

Bu sefer ikinci servis atılır, aynı hatalar tekrarlanırsa çift hata yapılır ve puan kaybedilmiş olur.

Birde servis vuruşlarında top filenin bandına değerek doğru servis karesine düşer, bu durum­da servis geçerli sayılmaz ve tekrarlanır. Bu durumdaki servislere "LET" de­nir. Servisi karşılayan oyuncu top yere bir kere değdikten sonra vurabilir. Bun­dan sonra topla yere bir kere değdikten veya havada iken de temas edebilir.

Servis atışında, ilk servis kortun sağından sol çapraza, ikinci servis kortun solundan sağ çapraza atılır ve diğer puanlardada bu sıraya göre devam edilir. Aynı oyuncu oyun tamamlanıncaya kadar servis atışlarına devam eder. İkinci oyunda ise, servisi diğer oyuncu, oyun (game) tamamlanıncaya kadar atar. Bir sonraki oyunda ise servis gene birinci oyuncuya geçer. Böylece maç bitene kadar devam eder. Çiftlerde ise servis atan oyuncudan sonra, sıra servis karşılayan takımdan birine, ondan sonra ilk servisi atanın eşine geçer. ilk dörtlük bölümde servis sırası servis karşılayanın eşiyle bitmiş olur ve bu sıra set bitene kadar devam eder. İkinci setin ilk bölümünde sıra değişebilir. Herkes sırasını kul­landıktan sonra o diziliş set sonuna kadar devam eder.

###### PUANLAMA SİSTEMİ

Teniste sayılar 15-30-40 diye sayılır. Dört sayıyı ilk bitiren oyuncu oyunu almış olur. Ama diğer oyuncunun aldığı sayınında ikiden fazla olmaması gere­kir. Eğer iki tarafında sayıları üç olursa (yani 40-40) oyun oyunculardan veya çiftlerden birisinin iki sayı öne geçmesine kadar devam eder. İki tarafın 3'er sayı kazanması durumunda (yani 40-40) berabere (deuce) denir. Beraberlik du­rumundan sonra ilk sayıyı, kazanan avantajı almış olur. Aynı oyuncu bir sonra­ki puanı da kazanırsa, beraberlikten sonra gerekli olan iki sayıyla öne geçtiği için oyunu kazanmış olur.

###### SET DURUMU

**a)** 3 setlik maçlar: 2 set kazanan taraf maçı kazanmış olur. Normal turnu­valarda uygulanır.
**b)** 5 setlik maçlar: 3 set kazanan taraf maçı kazanmış olur. Davis Kupası maçları, Wimbledon Turnuvası gibi müsabakalarda uygulanır.

Altı oyuna ulaşan taraf, rakip tarafla aralarında en az 2 oyun fark varsa seti kazanmış olur. Mesela, 6-0, 6-1, 6-2, 6-3, 6-4 gibi 6-5'le set bitmez, çünkü aradaki fark 1 oyun (game) dur. Ya oyunculardan birinin 7-5 yaparak seti bitir­mesi lazımdır veya diğer oyuncu 6-6 yaparak (tie-break) uygulamasına hak kazanır. Tie-Break setin sonucunu tayin etmek demektir (7-6 gibi).

###### TİE - BREAK = BERABERLİGİ BOZMA

Tie-Break'te de gene 6-6'lık durumda, taraflardan birinin 2 sayı farkla öne geçmesi lazımdır. Mesela 8-6, 12-10, 28-26 gibi. Oyun 6-6'lık duruma gelmeden 7-2, 7-4, 7-5 gibi skorlarla bitebilir.(7-6 set skoru, 7-3 tie-break).

Normal servis atma sırası hangi oyuncııda ise, ilk puan için servisi o atar. İkinci ve üçüncü puanlarda servisi rakibi atar ve ondan sonrada oyun ve setin oyunculardan birisi tarafından kazanılmasına kadar, her oyuncu değişerek ikişer puan için servis atar. Her altı puanda bir oyuncular saha değiştirirler. Tie-break uygulanan oyun sona erincede, oyuncular saha değiştirirler. Topların değişmesi bakımından Tie-break uygulanan oyun, bir oyun olarak sayılır.

Çiftlerde ise, teklerdeki usul aynen uygulanır. Servis atma sırası kendi­sinde olan oyuncu ilk puan için servis atar. Ondan sonra oyun ve setin ka­zanılmasına kadar, her oyuncu o setteki sırasına göre değişerek iki puanlık ser­vislerini atarlar.

###### TENİS KURALLARI

**Servis Atma Zamanı:** Karşılayan hazır olmadan, servis atan servisi atma­malıdır. Eğer karşılayan servis karşılamaya teşebbüs ederse, hazır olduğu ka­bul edilir.

Tekrarlama: Oyun esnasında top patlarsa, o puan tekrar edilir. Servis atıldıktan sonra top, fileye, banta veya bunlara değdikten sonra, topu karşılayan oyuncuya veya oyuncunun giydiği yahut taşıdığı bir eşyaya değerse, karşılayan hazır değilken servis atılırsa, tekrarlama yapılır.

###### SAHA DEGİŞTİRME

Her setin birinci, üçüncü, beşinci oyunlarında ve müteakip tek sayılı oyun­larında saha değişimi yapılır.
Aynı zamanda her setin sonunda, toplam oyun sayısı tek ise saha değiştirilir. Setteki toplam oyun sayısı çift ise, bir sonraki setin birinci oyunun­dan sonra saha değiştirilir.

**Sık sık görülen bazı enterasan kurallar**

**a)** Sahanın dışında oynayan oyuncu, sahanın dışına düşeceği kesinlikle belli olan topa, havada iken vole ile vuruş yapar veya topu eliyle tutar ve puanın kendisinin olduğunu iddia eder. Puan hiç bir zaman kendisine verilmez. Çünkü top yere değmemiştir. Topa kötü vole vurup hata yapmışsa, zaten puanı kay­betmiştir. Topa havada vole vurup, hatasız karşı sahaya geçirmişse, oyun de­vam eder.

**b)** Bir çizginin üzerine düşen top o çizginin çevrelediği sahanın içine düşmüş sayılır.

**c)** Bir oyuncu oyun esnasında birden fazla raket kullanamaz.

**d)** Bir oyuncu rakibin sahasında duran top veya topların kaldırılmasını iste­yebilir.

**e)** Bir seyircinin engellemesi sebebiyle, topu geri çevirmeyen bir oyuncu o puanın tekrarını isteyebilir. Yalnız hakemin, engellemenin oyuncunun kontrolü dışındaki sebeplerden meydana geldiğine inanmasıyla olur.

**f)** Oyundaki top havadayken, başka bir topa çarparsa o puan tekrarlanır.

**g)** Top sahadaki sabit veya hareket eden, bir maddeye değerse vuruş geçerlidir. Yalnız, sabit madde veya hareket eden madde top oyununa dahil edildikten sonra sahaya gelmişse puan tekrarlanmalıdır.

###### HAKEMLERLE İLGİLİ BAZI ÖNEMLİ KURALLAR

Maçlarda hakemlerin kararları kesindir. Ancak hakem, kuralların uygu­lanmasındaki kararları hakkında Başhakeme başvurulabilir ve bu durumda Başhakemin kararı kesindir. Çizgi hakemlerinin, net hakeminin, ayak hatasına bakan hakemin kendi görevli oldukları bölümlere göre, vermiş oldukları kararlar kesindir. Yalnız, hakem açık bir hata görürse, yardımcılarının. kararını değiştirebilir veya o puanı tekrarlatabilir. Eğer, yardımcı hakem ve orta hakem aynı pozisyon hakkında tereddüte düşerse puanı tekrarlatır. Diğer bir husus ise, Davis Kupası maçlarında veya sahada başhakemin bulun­duğu diğer takım müsabakalarında, başhakem herhangi bir kararı değiştirebilir ve hakemlere bir puanın tekrarlatılması için talimat verebi­lir. Başhakem, hava şartları veya sahanın durumu veya karanlık olması se­beblerinden dolayı, bir maçı ertelerneye yetkilidir. Ertelemeden sonraki du­rumda ise, önceki oyun skoru ve oyuncuların sahadaki duruş yerleri aynen kalır.

###### TENİS MAÇlNDA OYUNUN DEVAMLILlGI VE ARA VERMELER

Bir tenis maçının devamlılığı, (ilk servisin atılışından maçın bitimine ka­dar) kesintisiz devam etmesi, bazı kuralların tam uygulanması ile olur.

**1)** Birinci servis hata olduğu zaman, servis atan gecikme olmadan ikinci servi­si atmalıdır. Bu arada servis atanın servis atmaya hazır olduğu anda, karşılayan oyuncununda topu karşılamaya hazır olması lazımdır.

**2)** Saha değişiminde ise, son oyunun bitiminde topun oyundan çıkması ile bir sonraki oyunun başlaması için, topun servisle oyuna girmesi arasında 1,5 daki­kalık bir dinlenme bölümü vardır.
**3)** iki puan arasında 30 saniyelik bir süre vardır.

**4)** Bir kaza veya sakatlık sebebiyle, oyuncunun oyuna devam edememesi duru­munda, hakem bir

defaya mahsus olmak üzere 3 dakikalık bir ara verebilir. Uluslararası Tenis Federasyonu tarafından kabul edilen takım müsabakaları ile uluslararası turnuva düzenleyicileri, bu bir defalık ara verme süresini beş dakikaya kadar çıkartabilirler.

**5)** Bir oyuncunun kuvvet kazanmasına, nefeslenmesine veya fizik kondisyonun düzelmesini sağlamak amacıyla oyunun ertelenmesi, ara verilmesi veya oyuna müdahale edilmesi yasaktır.
**6)** Oyuncunun elinde olmayan sebeplerden dolayı, giyecekleri, ayakkabısı veya diğer eşyaları onun oyuna devamını engelliyorsa, bu takdirde böyle du­rumların düzeltilmesi için hakem tarafından oyuna ara verilebilir. (Raketin kırılması veya tellerinin kopması durumları hariç).
**7)** Erkeklerde (eğer maç 5 set üzerinden oynanıyorsa) üçüncü setten, kadınlarda ikinci setten sonra, oyunculardan her birinin 10 dakika dinlenme hakkı vardır.

**8)** Turnuva tertip komiteleri, önceden ilan etmek şartıyla ve 5 dakikadan fazla olmamak kaydıyla, maçlardan önceki oyuncuların ısınma sürelerini karar­laştırmaya yetkilidirler.

**9)** Ceza Puanlaması Sisteminin yürürlükte olduğu müsabakalarda hakemin bu sistemin hükümlerine uygun karar vermesi zorunludur.

**10)** Oyunun devamlılığına ilişkin prensip ve kurala aykırı davranış halinde, hakem önceden ikazda bulunmak suretiyle kural dışı davranan oyuncuyu dis­kalifiye edebilir.

###### KAPTANLIK VE TALİMAT VERME

**a)** Takım müsabakalarında oyuncular saha değiştirirken, saha içinde oturan kaptanlarından talimat alabilirler.

**b)** Ancak, tie-break (beraberliği bozma) sırasında saha değiştirirken, kaptan­lar oyuncularına talimat veremezler.

**c)** Takım müsabakaları dışında, hiç bir maç esnasında oyunculara talimat ve­rilemez. Bu kuralın uygulanması kati surette gereklidir.

**d)** Bu duruma aykırı davranışlarda, önceden ikaz edilmek suretiyle o oyuncu diskalifiye edilebilir.

 **e)** Oyuncuya işaretle veya sözle talimat verilmesi durumunda, hakem gerekli tedbiri alır. Hakem bu şekilde talimat verildiğini görmez ise oyuncular bu ko­nuda onun dikkatini çekebilir.
**f)** Beş setlik erkekler, üç setlik bayanlar maçlarının 10 dakikalık ara verilmesi esnasında veya oyun kesilerek oyuncunun sahayı terketmiş olduğu bir sırada oyuncu talimat alabilir. Bu gibi durumlarda talimat verme hususunda bir kısıtlama yoktur.

###### 30 SANİYE KURALI

**a)** Puanın alınmasıyla topun oyundan çıktığı anda 90 saniyelik süre başlar.
**b)** 60 saniye dolduğunda hakem "Zaman tamamdır" çağrısı ile oyuncuları ikaz eder.
**c)** Eğer oyuncular halen saha kenarında oturmaya devam ediyor ve sahadaki yerlerine doğru gitmek üzere herhangi bir davranışta bulunmuyorlar ise, ha­kem "15 saniye" çağrısında bulunarak oyuncuları bir kez daha ikaz eder.

**d)** Müteakip oyunun ilk puanı için top servisle, 90 saniyelik sürenin geçmesine rağmen oyuna sokulmaz ise, o oyuncuya derhal ceza puanı verilir. Bunun tek istisnası, servisi atacak olan oyuncunun servisi atmasını engelle­yecek bir durumun varlığıdır.

###### KURALLARA AYKIRI HAREKETLER (SUÇLAR)

**a)** Oyunun devamlılığına engelolmak ve oyunu geciktirmek, ısınma süresinin bitiminde, hakemin oyuna başlaması hususundaki ikazına rağmen 30 saniye içerisinde oyuna başlamamak, bir puanın bitimi ile sonraki ikazına rağmen 30 saniye içersinde oyuna başlamamak, bir puanın bitimi ile sonraki puanın başlaması için en fazla süre olan 30 saniye içinde oyuna başlamamak, saha değişimi sırasındaki en fazla süre olan 90 saniye içinde oyuna başlamamak.
**b)** Duyulacak şekilde küfür etmek, kötü söz söylemek.

**c)** Müstehcen ve ayıp hareketlerde bulunmak.

**d)** Kasdi olarak topu saha sınırları dışına atmak, kızgınlıkla topu tekmele­mek, tehlikeli biçimde topu saha görev lilerine, seyircilere fırlatmak.

**e)** Sözle saldırganlık yapmak.

**f)** Saha görevlilerine, rakibine, seyircilere veya diğer kişilere fiziksel olarak cisimlerle saldırıda bulunmak.
**g)** Raket atmak, etrafa zarar vermek.

**h)** Sportmenliğe aykırı hareket etmek.

**i)** Kanunen yasaklanmış bulunan uyuşturucu ve bunun gibi ilaçlar kullanmak.

Yukarıdaki kurallara aykırı hareketlerden herhangi birinin;

- Birinci defa yapılmasında, hakem tarafından o oyuncuya İHTAR edilir.

- İkinci defa yapılmasında, hakem tarafından o oyuncunun rakibine BİR PUAN verilir,

- Üçüncü defa yapılmasında, hakem tarafından o oyuncunun rakibine BİR OYUN verilir.

- Dördüncü defa yapılmasında, hakem tarafından o oyuncu OYUNDAN İHRAÇ edilir.

Puan ve oyun cezası hakem tarafından, ancak başhakeme danışmak suretiyle verilebilir.

Oyundan ihraç cezası verildikten sonra, hakem maçın sonucunu şu şekilde ilan eder: Oyun, set ve maç 3/6 6/3 6/3 4/2 hükmen.

###### DOGRUDAN DOGRUYA İHRAÇ

Bazen oyuncunun kurallara aykın bir hareketi sonunda, doğrudan doğruya oyundan ihraç cezasıda verilebilir. Ancak, ceza puanlaması sistemindeki kademeler uygulanmaksızın, doğrudan doğruya oyundan ihraç cezası verilmesi çok ağır ve ciddi bir cezadır. Bu durumda ilgili oyuncu Başhakeme itirazda bu­lunabilir; bu durumda Başhakemin vereceği karar kesindir.