

**T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**MÜSABIK GENÇ TENİS OYUNCULARININ
SEZİNLEME ZAMANI PERFORMANSLARININ
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Muhittin DEDE

**Enstitü Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Enstitü Bilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği**

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Ertuğrul GELEN

TEMMUZ-2010

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

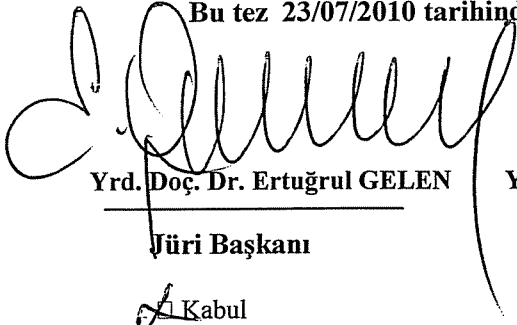
MÜSABIK GENÇ TENİS OYUNCULARININ
SEZİNLEME ZAMANI PERFORMANSLARININ
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

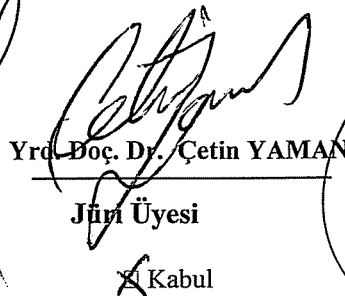
Muhittin DEDE

Enstitü Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Enstitü Bilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

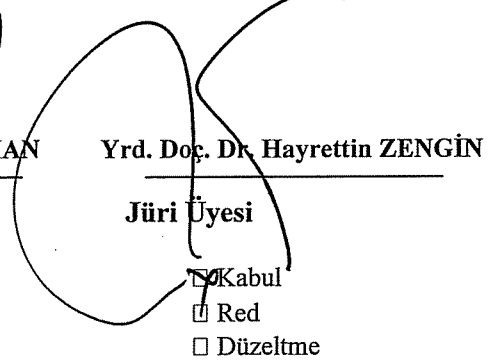
Bu tez 23/07/2010 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği ile kabul edilmiştir.


Yrd. Doç. Dr. Ertuğrul GELEN
Jüri Başkanı

Kabul
 Red
 Düzeltme


Yrd. Doç. Dr. Çetin YAMAN
Jüri Üyesi

Kabul
 Red
 Düzeltme


Yrd. Doç. Dr. Hayrettin ZENGİN
Jüri Üyesi

Kabul
 Red
 Düzeltme

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Muhittin Dede
27.06.2010

ÖNSÖZ

“Tenis oyuncularının sezinleme zamanını performansını incelemek ve aynı yaş sedanterlerle karşılaştırmak” amacı ile yaptığım bu çalışmanın her aşamasında görüş ve önerilerini benden esirgemeyen, çalışmamın yürütülmesinde sabırlı ve anlayışlı tutumuyla motivasyonumu arttıran, desteğini hiç eksik etmeyen, değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ertuğrul GELEN’ e teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim. Çalışmamın her aşamasında desteğini benden esirgemeyen Dr. Mustafa SÖĞÜT’ e, bütün tenis antrenörü arkadaşlarıma ve yetişmemde katkıları olan tüm hocalarıma da minnettar olduğumu ifade etmek isterim.

Muhittin DEDE

27.06.2010

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iv
TABLO LİSTESİ	v
ŞEKİL LİSTESİ	vi
ÖZET	vii
SUMMARY	viii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: TENİS OYUNU	6
1.1.Dünya’da Gelişimi	6
1.2.Türkiye’de Gelişimi	6
1.3.Temel Tenis Teknikleri	8
1.3.1. Forehand Vuruş Tekniği	9
1.3.1.1.Grip.....	9
1.3.1.2. Hazırlanma Aşaması.....	9
1.3.1.3. Vuruş Aşaması.....	9
1.3.1.4. Tamamlama Aşaması	9
1.3.2. Backhand Vuruş Tekniği	10
1.3.2.1. Grip.....	10
1.3.2.2. Hazırlanma Aşaması.....	10
1.3.2.3. Vuruş Aşaması.....	10
1.3.2.4. Tamamlama Aşaması	10
1.3.3. Forehand Vole.....	11
1.3.3.1. Grip.....	11
1.3.3.2. Hazırlanma Aşaması.....	11
1.3.3.3. Vuruş Aşaması.....	11
1.3.3.4. Tamamlama Aşaması	11
1.3.4. Backhand Vole.....	11
1.3.4.1. Grip.....	11
1.3.4.2. Hazırlanma Aşaması	11
1.3.4.3. Vuruş Aşaması.....	12
1.3.4.4. Tamamlama Aşaması	12

1.3.5. Smaç.....	12
1.3.6. Servis.....	12
1.3.6.1. Hazır Pozisyon	13
1.3.6.2. Grip.....	13
1.3.6.3. Hazırlanma Aşaması.....	13
1.3.6.4. Vuruş Aşaması.....	14
1.3.6.5. Tamamlama Aşaması	14
1.3.7. Düz Servis.....	14
1.3.8. Topspin Servis.....	14
1.3.9. Slice Servis.....	15
BÖLÜM 2: SPOR VE ÇOCUK.....	16
2.1. Spor ve Çocuk	16
2.2. Tenis ve Çocuk.....	17
BÖLÜM 3: SEZİNLEME ZAMANI	19
3.1. Sezinleme	19
3.1.1. Sezinleme Tipleri Ve Özellikleri	19
3.1.1.1. İzleme Veya Algısal Sezinleme.....	19
3.1.1.2. Durumsal Taktiksel Sezinleme	19
3.1.1.3. Durumsal Geometrik Sezinleme.....	19
3.1.1.4. Tekniksel Ve Hareket Sezinlemesi.....	20
3.2. Sezinleme Zamanı	20
3.2.1. Yaşın Sezinleme Zamanına Etkisi	21
3.2.2. Cinsiyetin Sezinleme Zamanına Etkisi	23
3.2.3. Deneyimin Sezinleme Zamanına Etkisi.....	24
BÖLÜM 4 : YÖNTEM	26
4.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	26
4.2. Araştırma Grubu.....	26
4.3. Sınırlılıklar	27
4.4. Sayıtlar	27

4.5. Veri Toplama Araçları	27
4.6. Verilerin Toplanması	27
4.7. Verilerin Analizi.....	28
BÖLÜM 5: BULGULAR.....	30
TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER.....	35
KAYNAKLAR	38
EKLER	43
ÖZGEÇMİŞ.....	44

KISALTMALAR

CM:	Santimetre
ITF:	Uluslar Arası Tenis Federasyonu
KG:	Kilo Gram
ODTÜ:	Orta Doğu Teknik Üniversitesi
SN:	Saniye
SZB :	Sezinleme Zamanlama Becerisi
SZ:	Sezinleme Zamanlaması

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Araştırmaya Katılan Çocukların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	30
Tablo 2: Araştırmaya Katılan Çocukların Yaşlarına Göre Dağılımı.....	31
Tablo 3 : Araştırmaya Katılan Çocukların Boylarına ve Kilolarına Ait Demografik Bilgileri.....	32
Tablo 4 : Tenisçilerin Sezinleme Zamanı Performansları İle Sedanterlerin Sezinleme Zamanı performanslarının incelenmesi.....	33
Tablo 5 : Cinsiyetin Tenis Oyuncularının Sezinleme Zamanı Performanslarına Etkisinin İncelenmesi	33
Tablo 6 : Yaşın Tenisçilerin Sezinleme Zamanı Performansına etkisinin incelenmesi	34

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Kırmızı Kort ve Kırmızı Sünger Top.....	17
Şekil 2: Turuncu Kort ve Turuncu Sünger Top.....	18
Şekil 3: Yeşil Kort ve Yeşil Sünger Top	18
Şekil 4: Daha Hızlı Tepki Olasılığının-İvme Varyasyonu ile Değişimi.....	23
Şekil 5: Sezinleme Zamanı Ölçümü.....	28

Tezin Başlığı: Müsabık Genç Tenis Oyuncularının Görsel Reaksiyon ve Sezinleme Zamanı Performanslarının İncelenmesi

Tezin Yazarı: Muhittin DEDE

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ertuğrul GELEN

Kabul Tarihi: 01. 07. 2010

Sayfa Sayısı: viii (ön kısım) + 43 (tez) + 1 (Ek)

Anabilimdalı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği **Bilimdalı:** Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği

Bu araştırmada, tenis oyuncularının sezinleme zamanı performanslarının incelenmesi ve sedanterlerle karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırma grubunu Ankara ilinde en az 24 ay düzenli tenis antrenmanına katılmış 8 – 10 yaş grubu 75 müsabık erkek/kız tenis oyuncusu ile aynı yaş grubundan Ankara ilinde yaşayan 85 sedanter oluşturmaktadır. Sezinleme zamanı performanslarının ölçümünde, "Bassin Anticipation Timer" ölçüm aracı kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 15 programı kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda, gruplar arası karşılaştırmalarında Bağımsız örnekler (Independent samples) "T" testi ve grup içerisinde elde edilen verilerle, yaşlar arasında farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla Varyans Analizi (Anova) kullanılmıştır. Ölçümler sonucunda; tenis oyuncularının sezinleme zamanı performansları sedanterlerin sezinleme zamanı performanslarından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Tenisçi erkeklerin ve tenisçi kızların sezinleme zamanı performansları arasında ise anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Tenisçilerin sezinleme zamanı performansının yapılan yaş grupları arası karşılaştırmasına göre gruplar arasında belirgin bir farka rastlanmamıştır.

Anahtar Kelimeler: Tenis, Sezinleme Zamanı,

Title of the Thesis: Coincidence Timing Accuracy of Competitive Tennis Players	
Author: Muhittin DEDE	Supervisor: Asist. Prof .Dr. Ertuğrul GELEN
Date: 01. 07. 2010	Nu.of pages: viii (pre text)+43(main body)+ 1(app.)
Department: : Physical education and sport teaching Subfield: Physical education and sport teaching	
<p>The aim of this study was to investigate the coincidence timing accuracy (CTA) performance of the tennis players and compare them with the non-active controls. The experimental group consists of 75 competitive male and female tennis players aged between 8-10 who regularly attended at least 24-month tennis training in Ankara and the control group consists of 85 male and females aged between 8-10 living in Ankara. In the measurements of CTA performances, Bassin Anticipation Timer was used. When the data obtained from the study was analyzed, SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 15 programme was utilized. In the case of two groups, Independent samples T-test were used for the comparison of qualitative data between groups and Variance analysis (Anova) were used to test whether there was a difference between ages by using the data obtained within the groups for the comparison of qualitative data. The results revealed that the CTA performances of the tennis players were significantly higher than the CTA performances of the controls. It was also determined that there was not a significant difference between the CTA performances of male and female tennis players. According to the comparison of the CTA performances of tennis players in terms of ages, there was not observed a significant difference between the age groups.</p>	
Key Words: Tennis, Coincidence Timing Accuracy,	

GİRİŞ

Sporun tarihsel süreç içerisinde doğuşu ve gelişimi, insanın doğayla mücadelesi ile başlar ve bu mücadele içerisinde gelişimini sürdürür. Zorlu doğa koşullarında yaşamı devam ettirebilmek için, korunmak, beslenmek, barınmak gibi nedenlerle kendiliğinden ortaya çıkan bir takım eylemler zaman içerisinde bazı kural örüntüleriyle ve amaçsal değişikliklerle günümüzde spor olarak bilinen eylem bütünlüğünün temelini oluşturmuştur (Mirzeoğlu, 2003).

İnsanlığın birçok faktörün etkisinde kalarak göstermiş olduğu farklılaşma ve gelişim sonrası amaçsız gerçekleştirilen beden eğitimi ve spor hareketleri de bu gelişimden olumlu yönde etkilenmiş ve bu faaliyetlerin bilinçli olarak yapılması durumunda insanların bedensel ve ruhsal yapıları üzerinde eğitici ve rahatlatıcı bir nitelik kazandırabileceği ortaya çıkmıştır (İnal, 2003).

Son on yıl içinde sporsal verim olağanüstü bir ilerleme göstermiştir. Birkaç yıl önce hayal edilmesi bile güç olan verim düzeyleri şimdi oldukça yaygın bir biçimde, birçok sporcunun ulaşabildiği ve sürekli olarak geliştirdiği verim düzeyi biçimine dönüşmüştür (Bompa, 2003).

Genç nüfus potansiyeli oldukça yüksek bir ülke olmamıza rağmen, uluslararası spor alanındaki başarılarımız, uzun yıllardan beri istenilen düzeye gelememiş ve sınırlı kalmıştır. Bunun sebeplerinin başında, çocuklarımızın fiziki gelişim ve fiziki uygunluk değerleri konusunda yeterli bilgilere sahip olmayışımız gelmektedir. Dolayısıyla bu bilgilerin eksikliği, genç sporcu adaylarının iyi analiz edilememelerine sebep olmakta ve başarıya giden sağlıklı bir uygulama imkanını vermemektedir. Bu bakımdan sporda başarılı olmak için eğitimcilerimizin ve uzmanlarımızın yetişen çocuklarımızın fiziki özelliklerini tanımaları ve onları sporda gelişmiş ülkelerin aynı yaştaki çocuklarının değerleri ile kıyaslayabilmeleri gerekmektedir. Bunun için de kendi çocuklarımızın fiziki gelişim ve fiziki uygunluk parametrelerinin önceden belirlenmesi, büyük bir öneme sahiptir. Sporda ileri gitmiş birçok ülkede her spor federasyonuna bağlı bilimsel araştırma merkezleri kurularak, çalışmalar çağdaş bilimsel yapıya kavuşturulmuş ve bunun sonucu olarak da gerek altyapı çalışmalarında gerekse zirve sporu çalışmalarında sporcuların özelliklerine göre ülkenin spor sistemleri, standart çalışma programları

belirlenmiştir (Coşan ve Demir, 2000).

Tenis düzgün ve sert bir zemin üzerinde tokaç biçiminde raket denen bir araç ile keçe kaplanmış bir topa vurularak sahanın tam ortasına yerleştirilmiş 91 cm. yüksekliğindeki bir filenin üzerinden ve direk yanlarından geçirilerek oynanan sportif bir oyundur. Tenis sahası 8.23 x 23.77 m. boyutlarında bir dikdörtgen şeklindedir (Kermen, 2002).

Son yıllarda tenis sporu çarpıcı bir şekilde kendine yeni bakış açıları geliştirdi. Bir taraftan en popüler boş zaman aktivitelerinden biri ve milyonlarca insanın her gün antrenman yaptığı bir spor olurken, diğer taraftan, önemli gelir kaynakları sağlayan bir branş haline geldi. Oyunun gelişmesi ve tenisteki performansın sistematik olarak ilerlemesi düzenli antrenmanların erken yaşlarda başlatılmasına sebep oldu (Unierzyski, 1995).

Tenis, önceden belirlenmiş bir zaman aralığından sonra skor kullanılması yerine, bir oyuncunun kazanılacak puana erişmesi ile sonuçlanan bir oyundur (O'Donoghue, 2001).

Tenis sürekli değişmektedir dolayısıyla öğretim metotlarında sürekli değişiklik ve iyileştirmeler yapılmalıdır (Unierzyski, 2003).

Tenis, müsabaka boyunca yüksek ve düşük düzeyde koşullarla ve belli aralıklarla yapılan hareketleri içeren bir spordur. Reaksiyon hızı, çabuk ivme kazanma, hızlı kol ve bacak hareketleri ve hızlı yön değiştirme, koordinasyon, yüksek anaerobik kapasite ve iyi bir esneklik özelliği gerektirir. Modern teniste kuvvet ve sürat gittikçe ön plana çıkmıştır. Bu kriterleri teknik ile birleştirmek için güç, kas dayanıklılığı ile esneklik, beceri ve koordinasyon gibi biyomotor yetiler geliştirilmelidir (Akşit ve Özkol, 2004).

Sezinleme rakibin vuruşundan önce topun geleceği pozisyonunu görmeyi ve bu bilgiyi kullanarak uygun bir pozisyon alıp en verimli şekilde karşılık verilmesini sağlayan bir yetidir. En üst düzeydeki oyuncular genellikle sezinlemeye ağırlık verir. En üst düzeydeki maçların istatistikleri şunları vermektedir. Top bir kotun diğer tarafına ortalama 0.4 saniyelik bir zaman diliminde gider. Oyuncunun topa doğru hazır pozisyonda yaklaşması 0.3 ile 0.5 saniyelik bir zaman diliminde olur. Vuruş yapabilmek için oyuncu vuruştan önce topun geleceği yeri ve vuruşunu sezinlemelidir. Sezinlemenin iki tipi vardır. Total sezinleme; bir durumda rakibin ne yapacağını tahmin etmek. Kısmi

sezinleme; rakibin ne yapacağını tahmin etmek. Kısmi sezinleme farklı olasılıkları azatlığı için daha kullanışlıdır, oyuncu topa daha hızlı karşılık verebilir (Vural, 2009).

Fiziksel hareketler özünde kuvvet, dayanıklılık, sürat, esneklik ve koordinasyon gibi temel biyomotor öğeleri içermektedir. Spor branşının karakteristiklerine bağlı olarak bu öğeler birbirleri ile etkileşim içinde farklı ağırlıklarda ön plana çıkarlar ve branşın özelliğine göre başarıyı belirlemektedirler.

Sezinleme Zamanı, sinir-kas performansının göstergelerinden biri olması nedeni ile spor ortamında ölçüt olarak ele alınan en önemli öğelerden biridir (Lobjois ve ark., 2006). Sezinleme zamanı gelişiminin ilk aşaması yakalama sadece eller ya da ellerle birlikte vücudun diğer kısımlarının yardımıyla havadaki bir topun ya da bir nesneyi durdurarak kontrol altına almayı anlatır. Çocukların, ilk yakalama deneyimleri, bacakları açık konumda oturarak yuvarlanan topu elleri ya da ayakları ile durdurmaları şeklindedir. Bu ilk denemelerden sonra, zaman mekan ilişkisinin kazanılmasıyla, büyüme ve olgunlaşmaya paralel olarak top yakalama becerisi gelişmeye başlar (Muratlı, 2007). Bununla birlikte, sezinleme zamanı gerçek yaşantımızda yerine getirdiğimiz görevlerin, hareketlerin önemli bir parçasıdır. Meydana gelen bir davranışı, becerikli bir davranış olarak tanımlayabilmemiz için sürat, doğruluk, form, uyum gibi temel öğelerin bir arada olması gerekmektedir. Burada belirtildiği gibi sezinleme başarılı bir performansın belirleyici öğelerindendir ve önemi gittikçe artmaktadır. Kondisyoner ve teknik kapasiteleri aynı olan sporculardan sezinleme zamanı kısa olan sporcu daha başarılıdır ve branştan branşa sezinleme zamanının önemi değişmektedir. Sezinleme zamanı, hedefteki bir bölgede, hareket eden bir nesne ile bu uyarana yanıt verme arasındaki senkronizasyonu içermektedir (Lobjois ve ark., 2006).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacını tenis oyuncularının sezinleme zamanı performanslarını incelemek ve aynı yaş sedanterlerle karşılaştırmak oluşturmaktadır.

Araştırmanın Problemi

Müsabık genç tenis oyuncuları ile aynı yaş gurubundaki sedanterlerin sezinleme zamanı performansları arasında fark var mıdır?

Araştırmanın Alt Problemleri

- Cinsiyetin tenis oyuncularının sezinleme zamanı performanslarına etkisi var mıdır?
- Yaşın tenis oyuncularının sezinleme zamanı performanslarına etkisi var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

- Müsabık genç tenis oyuncuları ile aynı yaş grubundaki sedanterlerin sezinleme zamanı performansları arasında fark vardır.
- Cinsiyetin tenis oyuncularının sezinleme zamanı performanslarına etkisi vardır.
- Yaşın tenisçilerin sezinleme zamanı performanslarına etkisi vardır.

Sınırlılıklar

Bu araştırma 8-10 yaşları arasındaki müsabık tenis oyuncuları ile aynı yaş grubundaki sedanterler ile sınırlandırılacaktır.

Tanımlar

Sezinleme Zamanı: hedefteki bir bölgede, hareket eden bir nesne ile bu uyarana yanıt verme arasındaki senkronizasyonu içermektedir (Lobjois ve ark., 2006).

Performans: Bir fiziksel aktivite sırasında, o fiziksel aktivitenin gerektirdiği fizyolojik, biyomekanik ve psikolojik verime performans adı verilir. Bu verimin yarışma sırasında ortaya koyabilme düzeyi de performansın düzeyi hakkında bilgi verir (Bompa, 2003).

Araştırmanın Önemi

Araştırmanın amacı, farklı yaş ve cinsiyetteki tenis oyuncuları ile sedanterlerin sezinleme zamanı performanslarının incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda yaptığımız bu çalışma büyük önem taşımaktadır.

Spor branşları, rakiple girilen etkileşime bağlı olarak, açık ve kapalı sporlar olmak üzere iki ana kategoriye ayrılmaktadırlar. Golf, yüzme, jimnastik, bowling gibi sporlar kapalı spor branşları kategorisine; tenis, futbol, basketbol gibi branşlar ise açık spor branşları kategorisine girmektedirler. Rakiple girilen ve hızlı karar vermeyi mecbur kılan etkileşim, limitsiz değişkenler yaratmaktadır. Tenisin, açık bir spor branşı olmasından dolayı, tenis oyuncuları mümkün olduğunca maç ortamına benzer koşullarda antrenman

yapmalıdırlar (Dinoffer, 2003).

Tenis, müsabaka boyunca yüksek ve düşük düzeyde koşularla ve belli aralıklarla yapılan hareketleri içeren bir spordur. Reaksiyon hızı, çabuk ivme kazanma, hızlı kol ve bacak hareketleri ve hızlı yön değiştirme, koordinasyon, yüksek anaerobik ve iyi bir esneklik özelliği gerektirir. Modern teniste kuvvet ve surat gittikçe ön plana çıkmıştır. Bu kriterleri teknikle birleştirmek için güç, kas dayanıklılığı ile esneklik, beceri ve koordinasyon gibi biyomotor yetiler geliştirilmelidir (Akşit ve Özkol, 2004).

Hızlı karar verebilmenin ve zamanlamanın önemli olduğu spor branşlarından birisi olan tenis, hareket halindeki bir objenin varış noktası tahmin edebilmek yetisi gerektirir (Söğüt, 2004). Düzenli olarak en az 24 ay tenis eğitimine katılmış çocukların, bugüne kadar uyguladıkları antrenmanların algı-motorsal gelişimlerini gözleyebilmek adına; sedanter grupla 24 aydır Çalışan grubun farklılıkları ortaya konulacaktır.

Anlamlı bir fark bulunması durumunda mevcut antrenman programları ve tenis oyunuyla gelişen bu yetinin tenis için gerekliliği ortaya çıkmış olacak. Son yıllarda önemi giderek artan tenis yetenek seçimlerinde yardımcı kaynak olabileceği ve mevcut antrenman programlarının yeniden gözden geçirilip çocukların algı-motorsal gelişimine daha faydalı yapıyla değiştirilmesinde antrenöre ve spor bilimcilere yardımcı olabileceği düşünülmüştür.

BÖLÜM 1: TENNİS OYUNU

1.1.Dünya’da Gelişimi

Tenis, düzgün ve sert bir zemin üzerinde, tokaç biçiminde, raket denen bir araç ile keçe kaplanmış bir topa vurularak, sahanın tam ortasına yerleştirilmiş 91 cm. yüksekliğindeki bir filenin üzerinden ve direk yanlarından geçirilerek oynanan sportif bir oyundur. Tenis sahası 8.23 x 23.77 m. boyutlarında bir dikdörtgen şeklindedir. Bugünkü tenise gelebilmek 100 seneye yakın bir zaman dilimini kullanmayı gerektirdi. İngiliz albay C. Wingfeld (1873) raket ve topa oynanan ve adına SPHA-IRTRIKE (Yunanca, oynamak) bir oyunun patentini aldığı zaman bugünkü tenisi hayal ettiği söylenemez (Kermen, 2002).

Bazı bilgilere göre, Tenis oyununu kökeni Fansızlara aittir. Fransa’da tenis 12. ve 13. asırlarda oynanıyordu. O zamanlarda oyunun adı “ le jue de paume” yani " avuç içi oyunu” idi. El tenisi önceleri 10 x 30 metrelik kapalı salonlarda oynanırdı. Sonraları, yanlardaki sekme duvarları kaldırılıp, açık havaya çıkarıldı. Tenis kelimesinin adının nerden geldiği hakkında birçok açıklama yapılmıştır. Fakat en uygunu, bir keresinde bir oyuncunun servisini atmadan önce rakibine “ Tennes” diye bağırması idi. Yani tut veya yakala (Söğüt, 2004).

Bazı tarihçilere göre de Tenis ilk olarak İngiltere’de ortaya çıktı. 1874 yılında İngiliz subayı Wingfield tarafından bulundu. Bu yeni oyuna SPHA-IRTRIKE adı verildi. Sonraları çim alanda oynanmaya başlayan bu spora LAWN TENNIS kısaca TENNIS denildi (Urartu, 1996).

Modern tenisin tarihçesi 1850 senelerinde “India Rubber” topun icadı ile başlıyor. Çimen Tenis’in yayılmasının diğer önemli bir faktörü de 1830 yıllarında, İngiltere’de, Edwin Budding adındaki bir şahsın modern çim biçme makinesini geliştirmesi oldu (Urartu, 1996). Oyun 1874’ te Amerika ve Avustralya’da ve 1875’te de tüm dünya da aynı ölçü ve standartta raket ve toplarla oynanmaya başladı (Kermen, 2002).

1.2.Türkiye’de Gelişimi

Türkiye’de tenis sporu 19. yüzyılın sonlarında, İzmir ve İstanbul’da özellikle Levantenler (Türkiye’de yaşayan İngiliz, Fransız ve İtalyan iş adamları) arasında

yaygındı. İstanbul'da ve İzmir'de Robert College ve International College katılımı ile zaman zaman Türklerinde bu sporu yaptıkları bilinmektedir (Kırcı ve ark., 2005).

Türkiye'de tenis ilk kez 1900 yılında İngilizler tarafından oynandı. İstanbul'daki İngilizler, Challenge Kupası denen ve üç yıl üst üste şampiyon olanın aldığı bir turnuvayı düzenlediler. Sait Selahattin Cihanoğlu, Tevfik Taşçıoğlu, Zeki Sporel bu çok yeni spor dalında ilk temsilcilerimiz oldular. 1924 yılında Suat Subay, bir İngiliz subayı ile birlikte çifte şampiyon olarak Challenge Kupasına adını yazdırdı (Urartu, 1996).

Aynı yıl Tenis Federasyonu'nun kurulmasıyla tenis daha fazla ilgi gören bir spor dalı oldu. Milliyet ve Tarabya kupaları düzenlendi. İlk Türkiye Tenis Turnuvasını 1926'da tek erkeklerde Suat Subay, Sedat Erkoğlu kazandılar. Sonraki yıllarda Davit Yafe, Henri Telyan, Mehmet Karakaş, Nişan Aygen, Andon Tiberyus, Şefik Denmen, Muhittin Altunbaş, Fehmi Kızıl, Suzan Güzel, Behbut Cevanşir, Enis Talay, Engin Balaş, Cihat Özgener ve Erol Bolel çeşitli şampiyonluklar aldılar (Urartu, 1996).

Ülkemiz, ilk kez, Atina' da yapılan balkan şampiyonasına 1931 yılında katılmıştır.1932 yılında bu turnuva ülkemizde düzenlenmiş ve bu ülkemizde yapılan ilk uluslar arası müsabakalar olmuştur (Söğüt, 2004).

1946'da İstanbul Tenis Turnuvası düzenlendi. 1951-1965 yıllarında aralıksız 14 yıl Türkiye şampiyonu olan Nazmi Bari, kırılması güç bir rekor sahip oldu. Nazmi Bari, şampiyonluk yıllarında yapılan bazı uluslararası turnuvalarda dereceler alarak yurdumuzu temsil etti (Urartu, 1996).

Türkiye'de tenis eğitimi 1950' lerden sonra Avusturyalı, Rus, Amerikan Eğitim ve Kültür merkezinin 15'er günlük kursları ve enternasyonal turnuvalardaki oyuncuların seyredilmesiyle daha da gelişti. Birçok hocada kitap dergi gibi yayınlardan faydalandılar (Kermen, 2002).

2002 yılında 16 yaş gurubunda ENKA Tenis Kulübü'nü den Doruk Bağlan, Uluslar Arası Tenis Federasyonu' nun (ITF) dünya karmasına seçildi. Böylece ilk Türk tenisçi kendi yaş gurubunda dünyanın en iyi 12 tenisçisi arasında yer aldı (Söğüt, 2004).

2003 yılında Tenis, Eskirim, Dağcılık, (TED) Spor Kulübü' nün kortlarında 60' ın üzerinde uluslar arası raketin katılımıyla gerçekleştirilen TED Open Turnuvası, 44

ülkede yapılan 129 Challenger turnuvası arasından 1. Olmayı başardı (Söğüt, 2004).

Milli tenisçilerimizden İpek Şenoğlu 2004 yılında dünya sıralamasında teklerde 310, çiftlerde ise ilk 180 tenisçi arasında yer almayı başarmıştır (Söğüt,2004).

1.3. Temel Tenis Teknikleri

Tenis, farklı cinslerdeki birçok insanla hayat boyu oynanabilecek bir spor branşıdır (Therminarias ve ark., 1990). Ülkemizde tenis sporunda bir sporcuyla üst düzeyde performansa eriştirmek için, öncelikle teknik ve taktik anlayış ön planda tutulmakta; ancak psikolojik, fizyolojik faktörlerin yanı sıra yapısal faktörler de göz önünde bulundurulmamaktadır (Yavuz, 1990).Tenis oyunundaki profesyonelleşmenin artması, oyunun prensipleri ile ilgili bilimsel çalışmaların gerekliliğini uyarılmaktadır (Christmass ve ark., 1995).

Tenis sürekli değişmektedir. Dolayısıyla öğretim metotlarında sürekli değişiklik ve iyileştirmeler yapılmalıdır. İyi teknik güzel hareket diğer oyuncular için model olarak kullanılır. Öğrencinin görevi doğru tekniği kopya etmektir. Vuruşun fonksiyonel olmasına bakılmaz (Unierzyski, 1995).

Teniste teknik, çok kompleks hareketlerdir. Kondisyon, koordinasyon, psikolojik ve fonksiyonel faktörlerden etkilenir. İnsan vücudu en güzel tek bir birim halinde çalışır (Unierzyski, 1995).

Tekniğin kullanılmasında optimum olmak, hem vuruşta hem de harekette güç ve kontrolün sakatlanma riskini minimize eden bir biçimde en etkin kombinasyondur (Unierzyski, 1995).

Optimal bir vuruş mutlaka:

- Basit
- Ekonomik
- Etkili olmalıdır.

Teknik, sporda oluşan durumları çözmek için, ardışık olarak yapılan belirgin hareketler veya hareket parçalarıdır (Unierzyski, 1995). Optimal bir vuruşa sahip olmak üst düzey bir performans için yeterli değildir. En üst düzeydeki maçların istatistikleri şunları

vermektedir. Top bir kotun diğer tarafına ortalama 0.4 saniyelik bir zaman diliminde gider. Oyuncunun topa doğru hazır pozisyonda yaklaşması 0.3 ile 0.5 saniyelik bir zaman diliminde olur. Vuruş yapabilmek için oyuncu vuruştan önce topun geleceği yeri ve vuruşunu sezinlemelidir (Vural, 2009).

1.2.1. Forehand Vuruş Tekniği

1.2.1.1. Grip

- Yeni başlayanlar için eastern forehand gribi (el sıkma gribi) önerilir (I.T.F., 2004).

1.2.1.2. Hazırlanma Aşaması

- Kalça ve omuzlar fileye yan gelecek şekilde döndürülür.

- Ayaklar vücuda uyum sağlamak için yana çevrilir.

- Geriye salınım omuzdan başlatılır.

- Raket başı önce geriye sonra da gelen topun yüksekliğinin altına doğru taşınır.

- Raketin dip kısmı gelen topu gösterir.

- Tüm uyarılama adımları bu aşamada tamamlanmalıdır.

- Dizler bükülerek aşağıdan yukarıya yapılan harekete yardımcı olurlar (I.T.F., 2004).

1.2.1.3. Vuruş Aşaması

- Raket salınımindan hemen önce sol ayak ile gelen topa doğru adım alınır.

- Topla bel hizasında ve vücudun önünde buluşulur.

- Salınım aşağıdan yukarıya doğru yapılır (I.T.F., 2004).

1.2.1.4. Tamamlama Aşaması

- Raket topla buluştuktan sonra topu takip etmeye devam eder.

- Dirsekler omuz hizasına kadar yükseltilir.

- Dirsekler bükülür ve kollar omuz etrafında sarmalanır.

- Sağ ayağın tabanı yerden yükselir ve geriye gösterir & oyuncu dengededir

(I.T.F., 2004).

1.2.2. Backhand Vuruş Tekniği

1.2.2.1. Grip

- Eastern Backhand (I.T.F., 2004).

1.2.2.2. Hazırlanma Aşaması

- Kalça ve omuzlar fileye yan gelecek şekilde döndürülürken grip değiştirilir.
- Ayaklar vücuda uyum sağlamak için yana çevrilir.
- Ağırlık gerideki ayağın üzerine aktarılır.
- Eller bir araya gelirler.
- Raket başı önce geriye sonra da gelen topun yüksekliğinin altına doğru taşınır.
- Raketin dip kısmı gelen topu gösterir.
- Dizler bükülerek aşağıdan yukarıya yapılan harekete yardımcı olurlar (I.T.F., 2004).

1.2.2.3. Vuruş Aşaması

- Raket salınımından hemen önce sağ ayak ile gelen topa doğru adım alınır.
- Topla tek el backhand e göre daha geride ve yanda buluşulur.
- Buluşma anında sağ kol düz tutulur.
- Buluşma sağ kalçanın önünde gerçekleşir.
- Salınım aşağıdan yukarıya doğru yapılır (I.T.F., 2004).

1.2.2.4. Tamamlama Aşaması

- Raket topla buluştuktan sonra topu takip etmeye devam eder.
- İki elde vuruşu omuz hizasında tamamlar.
- Dirsekler bükülür ve kollar omuz etrafında sarmalanır.
- Sol ayağın tabanı yerden yükselir ve geriye gösterir & oyuncu dengededir (I.T.F.,

2004).

1.2.3. Forehand Vole

1.2.3.1. Grip

- Continental (yeni başlayanlar için eastern forehand olabilir) (I.T.F., 2004).

1.2.3.2. Hazırlanma Aşaması

- Omuzlar kısmen geriye alınır ve raket geriye alınarak gelen topun hizasında tutulur.

- Geriye salınım kısadır (I.T.F., 2004).

1.2.3.3. Vuruş Aşaması

- Topla buluşma anında yada buluşmadan hemen önce sol ayak ile gelen topa doğru çapraz adım alınır.

- Bilek sıkı tutularak topla vücudun önünde buluşulur.

- Yüksek toplar hariç, raketin yüzü hafifçe açık tutulur (I.T.F., 2004).

1.2.3.4. Tamamlama Aşaması

- Tamamlama kısadır.

- Kısa tamamlama bir sonraki top için hazır pozisyona geçmemizi hızlandırır (I.T.F., 2004).

1.2.4. Backhand Vole

1.2.4.1. Grip

- Continental (yeni başlayanlar için eastern backhand olabilir) (I.T.F., 2004).

1.2.4.2. Hazırlanma Aşaması

- Omuzlar kısmen geriye alınır ve raket geriye alınarak gelen topun hizasında tutulur.

- Geriye salınım kısadır (I.T.F., 2004).

1.2.4.3. Vuruş Aşaması

- Topla buluşma anında yada buluşmadan hemen önce sol ayak ile gelen topa doğru Çapraz adım alınır.
- Bilek sıkı tutularak topla vücudun önünde buluşulur.
- Yüksek toplar hariç, raketin yüzü hafifçe açık tutulur (I.T.F., 2004).

1.2.4.4. Tamamlama Aşaması

- Tamamlama kısadır.
- Kısa tamamlama bir sonraki top için hazır pozisyona geçmemizi hızlandırır (I.T.F., 2004).

1.2.5. Smaç

- Lob vuruşuna karşı top yere düşmeden yada düştükten sonra yapılır.
- Smaç hareketi servistekine oldukça benzemektedir.
- Topa kısaltılmış bir geriye salınımından sonra vurulur.
- Smaç servisten daha zor bir vuruştur (öne bırakılan bir topa göre lob dan gelen topa karar vermek daha zordur).
- Smaç öğretirken öğrencilerinizin;
 - a- Yan dönmelerini.
 - b- Raketi erken hazırlamalarını.
 - c- Kısa uyarılama adımları kullanarak topun altına durmalarını
 - d - Başlarını yukarda tutarak ve buluşma anına kadar topu izlemelerini.
 - e- Servis tutuşunu kullanmalarını (yeni başlayanlar eastern forehand ile başlayabilirler).
 - f- Smaçtan sonra hazır pozisyona çabuk geçmelerini sağlayın (I.T.F., 2004).

1.2.6. Servis

Arka korttan yapılan diğer vuruşlar gibi servis de oyuncunun ne tip bir oyuncu olarak

gelişim göstereceğini tespit etme niteliğine sahiptir.

Servisin kendisi pek çok koordinasyon güçlülerini bünyesinde barındırır. Oyuncunun gelişiminin planlanması gerekliliği buradan ortaya çıkmaktadır. Aslında eğitmenin, 16 yaşına geldiğinde oyuncunun nasıl olması gerektiğine ilişkin net bir fikri olmalıdır. Aynı şekilde servis atışının bu oyuncunun oyununda ne derecede önem taşıyacağına da karar verilmelidir. Servisin çalışma planımız dahilindeki önemi bir kez saptandıktan sonra idrakında olması amacıyla oyuncu için zihinsel bir tavır geliştirilmelidir (Segal, 2005).

1.2.6.1. Hazır Pozisyon

-Fileye yan dönülür.

- Ayaklar omuz genişliğinde açılır.

- Gerideki ayak çizgiye paralel & öndeki ayak sağ servis direğini gösterir.

- Raket vücudun önünde tutulur.

- Kol ve dirsek rahat konumdadır.

- Sol el ile raketin boğazından tutulur (I.T.F., 2004).

1.2.6.2. Grip

- Continental (yeni başlayanlar için eastern forehand olabilir) (I.T.F., 2004).

1.2.6.3. Hazırlanma Aşaması

- İki el aynı anda önce aşağı sonra yukarı hareket eder.

- Top, sol ayakla aynı yönde ve vücudun önünde, sol kol düz bir şekilde uzatılarak bırakılır.

- Geriye salınım yapılırken raket tutan elin iç tarafı aşağıyı gösterir.

- Ağırlık transferi önde ki bacağa doğru aktarılır.

- Top, raket tutan kol tam olarak uzatıldığında buluşmanın gerçekleşmesine yardımcı olması için, yeterli yüksekliğe atılır (I.T.F., 2004).

1.2.6.4. Vuruş Aşaması

- Topla mümkün olan en yüksek noktada buluşulur.
- Buluşma vücudun önünde ve hafifçe sağında gerçekleşir.
- Topa raket tutan el ve raket tam olarak uzatıldığında vurulur.
- Buluşma anında vücut döndürülür.
- Ağırlık transferi öne doğru yapılarak gerideki ayağın taban kısmı arka telleri gösterir.
- İdeal olarak, buluşma anında raketin uç kısmı ile sol ayağın topuk kısmı aynı hayali çizgidedirler (I.T.F., 2004).

1.2.6.5. Tamamlama Aşaması

- Raket geniş bir kavis çizerek vücudun sol tarafında bitirilir.
- Ağırlık tam olarak öndeki ayağın üstüne aktarılır.
- Gerideki ayağın tabanı yerden yükselir ve arka telleri gösterir.
- Oyun seviyesi ilerlediği zaman vuruştan sonra sağ ayak ile öne adım alınabilir.
- Yeni başlayanlarda buluşma anında ayağın yerle teması kesilmemelidir.
- Bu sayede, Oyuncunun dengesi geliştirilir, kontrollü ve istikrarlı top atışı gerçekleştirilir (sol el ile) (I.T.F., 2004).

1.2.7. Düz Servis

Tenis oyununda taktiksel olarak genellikle birinci serviste atılan falsosuz (sipinsiz) düz ve sürat performansı genellikle birinci servis olarak kullanılır. Gerek topun açısı gerekse topun hızı bakımından çok etkili bir servis olması birinci servis olarak kullanılmasının en büyük etkenidir (Unierzyski, 2003).

1.2.8. Topspin Servis

Topspin servisin mekanikleri düz servistekilerle oldukça benzeşmektedir.

Buna rağmen bazı önemli farklılıklar bulunmaktadır:

-Topa, kolumuzu tam uzatarak vurmak yerine, bir parça dağa alçak buluşma noktasında alt kısmını fırçalayarak vururuz ve gerekli topspini sağlarız.

- Topla buluşma genellikle bir parça vücudun sol tarafının ilerisinde gerçekleşir.

- Topla buluşma anında raket yüzünün hareketi topun aşağı sol tarafından yukarı sağına doğru-yapılır (saat 7'den 1'e doğru).

- Spin seviyesi raket yüzünün açısı, raketin yörüngesi ve buluşma anındaki raket başının hızı ile belirlenir (I.T.F., 2004).

1.2.9. Slice Servis

Slice servisin mekanikleri düz servistekilerle oldukça benzeşmektedir.

Buna rağmen bazı önemli farklılıklar bulunmaktadır.

-Sol el topu bir parça dağa sağa doğru bırakır.

- Buluşma topun sağ tarafı fırçalanarak gerçekleşir.

- Spin seviyesi raket yüzünün açısı, raketin yörüngesi ve buluşma anındaki raket başının hızı ile belirlenir (I.T.F., 2004).

BÖLÜM 2: SPOR VE ÇOCUK

2.1. Spor ve Çocuk

Günümüzde spor, yaşamın önemli bir parçası ve en yararlı sosyal etkinliklerindedir. Erken yaşlarda başlayan, bilinçli ve sistemli bir spor eğitiminin, bedensel ve zihinsel gelişme üzerindeki olumlu etkileri gittikçe önem kazanmaktadır. Böylece spor bilimleri fiziksel yapı ve performans arasındaki ilişkileri araştırarak spor dallarına uygun insan yapılarını ortaya çıkarmaya çalışmaktadır (Yavuz, 1990).

Spor, çocuğun büyümesinde, olgunlaşmasında, bilişsel gelişiminde ve sosyalleşmesinde önemli rol oynayacağı için onun hayatına erken yaşlarda girmelidir. Ayrıca çocuklukta spor için gerekli olan öğrenme ve verim motivasyonları geliştirilmezse, üst düzeyde güç geliştirmeye uygun yaşlara gelindiğinde bireyin kendini spora adanması söz konusu olamaz. Temel teknikler yanlış ve kontrolsüz olarak öğrenilirse, sporcuyu strese sokar, sporcu özgüvenini kaybeder. Daha sonra bu yanlışları düzeltmekte çok zor olur. Bu sebeplerden çocuğun sporla erken tanışması çok önemlidir (Muratlı 2007).

Birçok spor dalında şampiyonlukların giderek daha küçük yaşlardaki sporcular tarafından kazanıldığını görmekteyiz. Çocuk ve gençler açısından spor, fiziksel gelişimin yanı sıra sosyal açıdan da önemlidir. Çocuk spor yoluyla, çevresini tanır, iletişim kurar, kendine olan öz güveni artar, toplum içerisinde sahip olduğu yeri sağlamlaştırır. Psikolojik açıdan ise, kendini kontrol etmeyi, bir konuda konsantre olabilmeyi, iradesini kullanabilmeyi, başarıya güdülenme ve benzeri birçok konuda gelişim gösterir (Sevim, 2007).

Sporda başarının en önemli kriterlerinden birisinin ilgili spor dalında yetenekli sporcu adaylarının seçimi, yönlendirilmesi ve geliştirilmesi olduğu çok uzun yıllardır bilinen ve üzerinde önemle durulan konulardan birisidir. Elit sporcular üzerinde yapılan son yıllara ait gözleme dayalı empirik çalışmalar; 1970 ve 1980' li yıllara kıyasla; 1990 ve 2000' li yıllarda spora çok daha erken başlandığını göstermektedir. Yine aynı çalışmalardan hareketle; eski yıllarda bir sporcunun elit sporcu olana kadar gerekli olan antrenman yılları 6 – 8 veya 8 – 10 yıl olurken; son yıllarda bunun 12 – 14 hatta bir kısım sporlarda 14 – 16 yıllara uzadığını görmekteyiz (Açıkada, 2009).

2.2. Tenis ve Çocuk

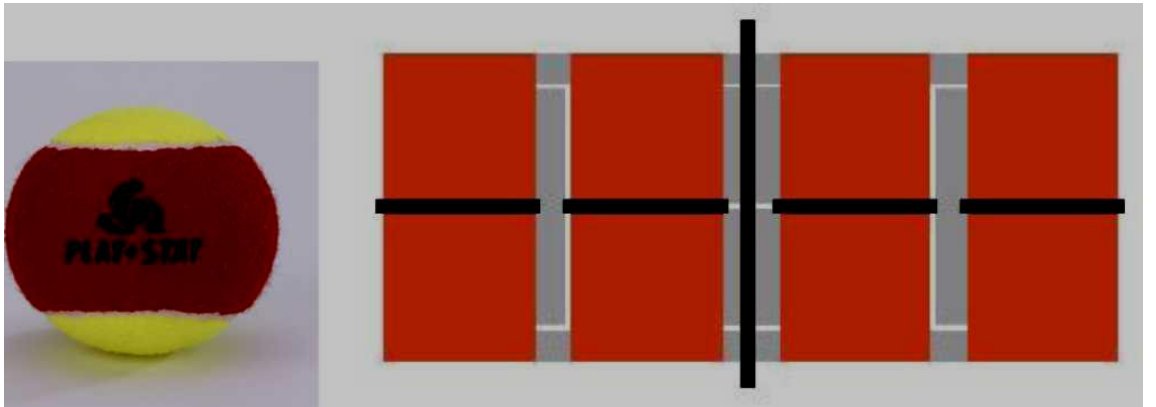
Son yıllarda tenis sporu çarpıcı bir şekilde kendine yeni bakış açıları geliştirdi. Bir taraftan en popüler boş zaman aktivitelerinden biri ve milyonlarca insanın her gün antrenman yaptığı bir spor olurken, diğer taraftan, önemli gelir kaynakları sağlayan bir branş haline geldi. Oyunun gelişmesi ve tenisteki performansın sistematik olarak ilerlemesi düzenli antrenmanların erken yaşlarda başlatılmasına sebep oldu. Sporcuların fiziki ve fizyolojik özelliklerinin bilinmesi özellikle antrenman bilimi açısından spora önemli yenilikler getirmiştir. Böylece antrenörler antrenman programlarını bu bilginin ışığı altında geliştirebilmekte ve kendilerine özgü stratejiler oluşturabilmektedirler. Tenis oyununa ilginin ve profesyonelliğin artması oyunun prensipleri ile ilgili bilimsel çalışmaların gerekliliğini uyandırmaktadır (Aydın ve Er, 2005).

Modern sporda, oyunu çocuğa uyarlamak gerekir. En üst seviyeye ulaşmak için basamaklama yapılmalıdır. Genel becerileri kazandırırken tenise özel becerileri de kazandırmak gerekir. Dünyada teknolojinin ve bilimin gelişmesiyle verimlilik açısından yaş gruplarına uygun farklı ebatlarda kort ve farklı ağırlıkta toplar kullanılmaya başlanmıştır (Unierzyski, 2003).

Aşağıdaki şekilde sırasıyla kırmızı, turuncu ve yeşil kortlar görülmektedir.

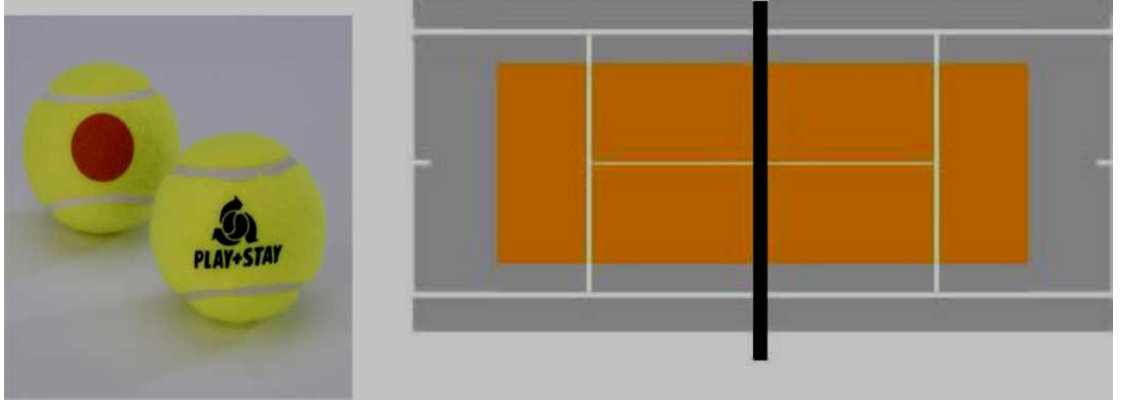
a. Kırmızı Kort: Bu kort uzunluğu 11 m (36 ft) ve genişliği 5-6 m (16 - 19 ft) dir. File yüksekliği ise 80 cm (31.5 in)' dir. Ağırlığı 8 gr olan kırmızı ve sünger toplar kullanılır. 14-21 inc 'lik raketler kullanılır (ITF, 2008).

Şekil 1. Kırmızı Kort ve Kırmızı Sünger Top



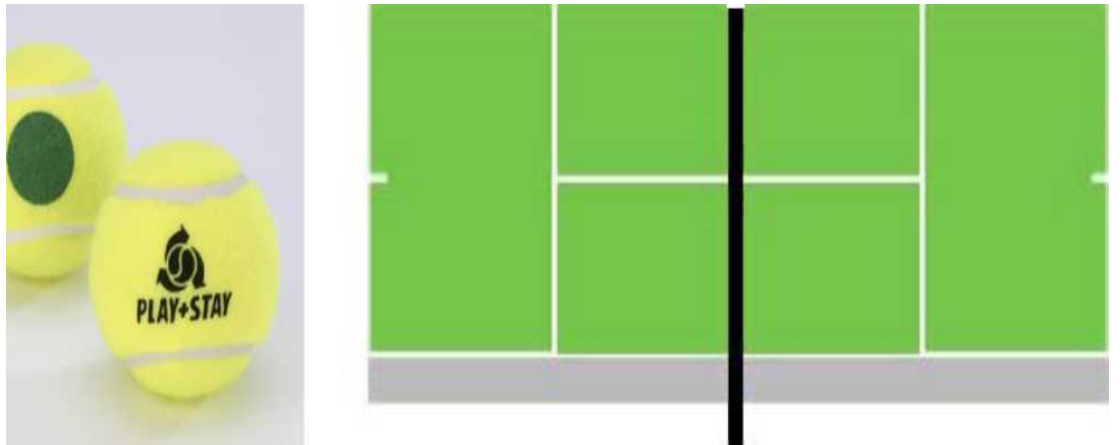
b. Turuncu Kort: Kort uzunluğu 18 m (60 ft). Kort genişliği 6.5-8.23 m (21-27 ft). File yüksekliği 80-91 cm (31.5-36 in). Ağırlığı 36-40 gr arası değişen turuncu toplar kullanılır. 23 inçlik raketler kullanılır (ITF, 2008).

Şekil 2. Turuncu Kort ve Turuncu Sünger Top



c. Yeşil Kort: Gerçek kort ölçüleri olan 23.77- 8.23 cm kort kullanılır. 25 inc ' lik raketler ve 47.5 gr ağırlığında yeşil toplar kullanılır (ITF, 2008).

Şekil 3. Yeşil Kort ve Yeşil Sünger Top



BÖLÜM 3: SEZİNLEME ZAMANI

3.1. Sezinleme

Sezinleme rakibin vuruşundan önce topun gelecekteki pozisyonunu görmeyi ve bu bilgiyi kullanarak uygun bir pozisyon alıp en verimli şekilde karşılık verilmesini sağlayan bir yetidir. En üst düzeydeki oyuncular genellikle sezinlemeye ağırlık verir. En üst düzeydeki maçların istatistikleri şunları vermektedir. Top bir kotun diğer tarafına ortalama 0.4 saniyelik bir zaman diliminde gider. Oyuncunun topa doğru hazır pozisyonda yaklaşması 0.3 ile 0.5 saniyelik bir zaman diliminde olur. Vuruş yapabilmek için oyuncu vuruştan önce topun geleceği yeri ve vuruşunu sezinlemelidir (Vural, 2009).

3.1.1. Sezinleme Tipleri ve Özellikleri

3.1.1.1. İzleme Veya Algısal Sezinleme

Bu sezinleme şekli rakibin topa vurmasından sonra topun yörüngedeki gidişini anlamayı içerir. Topun uçuşunun sıçramasının önce veya sonra olacağını önceden tahmin edebilme yeteneğidir. Gelen topun yüksekliği, derinliği, hızı, eğimini, yönünü anlamaktır. Çevre koşullarını da hesaba katmak önemlidir(rüzgar ve kort yüzeyi gibi) Bu sezinleme şekli genellikle topa vurulduktan sonra gerçekleşir (Vural, 2009).

3.1.1.2. Durumsal Taktiksel Sezinleme

Alışılmış karşılık vermeler, taktiksel eğilimler ve oyun kalıpları ki oyuncunun bunlar doğrultusunda oyun kurduğu durumlarda oyuncunun ne yapacağını tam veya kısmi olarak tahmin etmektir. Rakibi izlemek rakibin hangi durumlarda ne şekilde cevap vereceğini görmeyi sağlar (Vural, 2009).

3.1.1.3. Durumsal Geometrik Sezinleme

Rakibin korttaki konumuna göre amacını okumak kavramaktır. Bu algısal sezinlemeyi içerir. Taktiksel ve tekniksel sezinleme kort açılarının ve kort bölgelerinin bilgilerine sahip olmakla elde edilir. Bu sezinleme şekli kortu kapatmayı etkiler, genellikle topa vurmadan önce gerçekleşir ve deneyim önemli bir unsurdur (Vural, 2009).

3.1.1.4. Tekniksel ve Hareket Sezinlemesi

Rakibin önceden ne yapacağını tam veya kısmi olarak sezinlemektir. Tekniksel hareketler, denge, raket tutuşu, raket sallama, vücut hareketleri ve konumu, ayak oyunları, topu havaya atma, vuruş yapım şekillerini içerir. Bu sezinleme topa vurmadan önce gerçekleşir (Vural, 2009).

3.2. Sezinleme Zamanı

Son 25 yılda sıkça sorulan sorularının odaklandığı nokta, motor yeteneğinin kullanılmasıyla hareket halindeki bir nesnenin önünün kesilmesidir. İlk yapılan araştırmalardan birçoğu laboratuvar ortamında gerçekleştirilmiştir ve doğal olan olayları (yakalamak ve vurmak gibi) portre etmek için yeni metotlar kullanılmıştır. Bu olaylardaki ortak element ise hareket eden bir cismin (gerçek veya zahiri) uzaysal ve maddesel yanlarını sezinleyerek bir motor cevap oluşturup, cismin belirli bir noktaya varmasıyla motor cevapla kesiştirilerek rastlandırılmasıdır (Stadulis, 1990).

Belisle (1963) sezinlemenin tanımını şöyle yapmaktadır; bir nesnenin bir noktaya varmasıyla bir motor cevabının bu olayla rastlandırılma yeteneğidir (Dunham, 1990) .

Rastlantı zamanlamasına cevap oluşturmak motor davranışlarının sahasında ortaya çıkar. Bu tepki verme süreci bir dış uyarıcının belirlenmiş bir noktaya varmasıyla rastlandırılmış olan bir hareketin uygulanmasıdır. Bu durum şu örneklerle ilişkilendirilebilir, bir tenis maçında bir servisin karşılanması veya bir “softball” topunu yakalamak ya da ona vurmak. Rastlantı zamanlaması performansında, sezinleme yeteneklerinin kritik derecede önem taşımasından dolayı genellikle SZ görevlerine rastlantı sezinlemesi adı verilir (Haywood, 1983).

Algısal ve algısal motor beceri süreçleri rastlantısal zamanlama görevleri dahilinde incelenebilir (Labjois ve ark., 2006). Sezinleme zamanlama becerisi (SZB), bir uyarıcının ulaşma tahmini ve onu karşılayabilmek için gerekli olan zaman olarak tanımlanabilir (Flyger, ve ark., 2006). SZB günlük yaşamda ve spor becerilerinde karşılaştığımız bazı karmaşık davranış yönlerini içerdiği için zamanla daha fazla dikkat çekmiştir (Haywood, 1983). Buna destek olarak Ramella (1984), hareket eden bir objenin doğru algılanmasının pek çok etkili motor becerilerinde çok önemli bir belirleyici olduğunu ileri sürmüştür (Labjois ve ark., 2006).

Ripon ve Latiri (1997)' ye göre topla oynanan oyunlar aşırı derecede doğru tahmini zamanlama becerisi gerektirir. Rudisill ve Jackson (1992), açık yetenek olarak karakterize edilen sporlarda (beyzbol topuna vurmak, topu yakalamak veya tenis topu atmak), oyuncular rakibin bir sonraki hareketini tahmin etme ve anında topun hareketini tahmin edebilme yeteneğine sahip olmalı ve böylelikle buna karşılık verip görevi tamamlamak için yeterli zamanları olabirler (Rudisill ve Jackson, 1992).

Shim ve ark., (2005)'e göre, pek çok sporda oyuncular, rakibin hareketine çabukça karşılık verebilmek için görsel bilgilerin en değerli kaynaklarını kullanırlar. Rakip tarafından verilen tanıdık ipuçlarını kullanarak, tenis oyuncuları kendi zamanlarını uzatabilir, daha hızlı ve net hareket edebilirler. Buna ek olarak Cauraugh ve Janelle (2002), bir oyun sırasında atışların sıklığının oyuncuların, bir sonraki atışın yönü ve hızıyla ilgili tahminde bulunmak için rakiplerinin uzamsal atış gücüyle ilgili ani kararlar aldıklarını öne sürerler.

Tenis hızlı karar verme ve etkili süre kullanmada en hızlı top oyunlarından biridir. Oyunun doğası oyuncuları çok kısa bir sürede hareket etmeye zorlar. Bundan öte, kendi işine yaramasının haricinde bir tenis oyuncusu, yer atışları ve diğerlerini (dönüşler, geçiş şutları vb) etkili bir biçimde karşılayabilmek için de SZB'ya sahip olmalıdır (Söğüt, 2009).

3.2.1. Yaşın Sezinleme Zamanına Etkisi

Benguigui ve Ripol' göre (1998), tenis çalışmasının küçük çocuklar arasında SZ gelişimi üzerinde büyük etkisi vardır. 24 bölgeden 24 acemi tenis oyuncusu üzerinde araştırma yapmış ve SZ'nın özellikle 7 ila 10 yaşları arasında gelişme gösterdiğini tespit etmişlerdir. Ayrıca tahmini zamanlama becerisinin gelişim sürecinde artış göstermesinin, algısal motorun da yaşla birlikte gelişme göstermesinin etkisiyle bağlantılı olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Söğüt (2009), Yakın zamanda yapılan araştırmalara göre 10 yaşındaki oyuncuların 8 yaşındaki oyunculara göre oldukça daha düşük sezinleme zamanı skorları olduğunu belirtti. Daha farklı diyecek olursak, daha büyük oyuncuların sezinleme zamanının doğruluğu daha kesindi. Bu İnceleme Dunham (1977), Benguigui ve Ripoll (1998), William ve ark., (2002) ve Lobjois ve ark., (2004) buldukları sonuçlarla uyuşmaktadır.

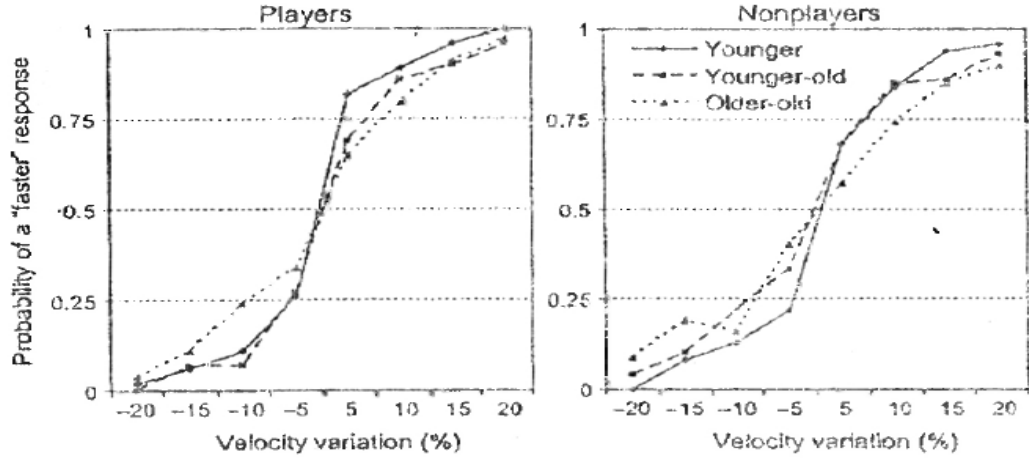
Dunham (1977) bu çalışmayla ilgili olarak, SZ'nin yaşın ve cinsiyetin etkisini 7-11 yaşındaki erkek ve kız çocuklar üzerinde araştırdı ve 7 yaşındaki çocukların performansı diğer çocuklara göre daha aşağıda olduğunu sundu. Bu sonuca destekleyici olarak Williams ve ark., (2002) 5 yaş grubundan (10-11.5, 12, 13, 14 ve 15 yaşları) 162 tane düzenli tenis oyuncularını inceledi ve yaşça en küçük grubun sezinleme performansı yaşları 13'ün üzerinde olan diğer katılımcılara göre daha zayıf olduğu ortaya çıktı. Aynı zamanda, laboratuvar olayında deneyimin tutarlılığın oluşmasında kolaylık oluşturduğunu açıkladılar. Buna ek olarak, Coker (2004) şunu savunuyor ki pratik yaparak, öğrenimin rakiplerinin işaretlerini, eğilimini ve onlara özgü davranışlarını belirleme yeteneği geliştirir ve bu gelişme tahmin edilebilecek olayların sezinlemeyi iyileştirir ve gerekli davranışları önceden hazırlama yeteneğini oluşturur.

Yaşın negatif etkilerine karşın, yaşlı yetişkinlerin bazı koşullar altında gençler kadar etkin tepki verdikleri de görülmüştür. Bunu deneyimin sezinleme zamanına olan etkisi altın da anlatılacaktır. Pratik, deneyin ve tecrübe yaşa bağlı olan dezavantajları düşürdüğü hatta tamamıyla da ortadan kaldırıldığı görülmüştür (Fisk ve Rogers, 2000).

Spor yapmanın yaşlıların SZ 'sı üzerindeki etkisini inceleyen çok az çalışma vardır. Del Rey (1982) ve Christensen ve Ark., (2003) fiziksel olarak aktif kalan yaşlıların SZ görevlerinde sedanter olan yaşlılara göre daha kesin ve tutarlı olduklarını belirtti. Fakat, Haywood (1980) önceden gösterdi ki aktif olan gençler SZ görevlerinde, aktif yaşlılara göre daha kesin sonuçlar elde ettiler. Bu son sonuç fiziksel egzersizin yaştan kaynaklanan gerilemeleri düzenlediğini öneriyor, bu yüzden düzenli bir spor aktivitesinin (SZ olaylarının çok kritik olan tenis sporu mesela) etkilerini test etmek yararlı olabilir. Düzenli bir aktiviteyi sürdürmek yaşlanmanın SZ üzerindeki etkisini tamamen kaldırabilir. Eğer ki bu böyleyse, spor yapmanın ve SZ performansları arasındaki ilişki pratikte önem kazanabilir (Marquié, 1997; Salthouse, 1987, 1990a, 1990b). Bu da eşit derecelerde rekabetliliğin bütün yaşlarda benzer yetenek kombinasyonlarına ulaşılmasını sağlıyor (Morrow, ve ark., 1994).

Yine yapılan araştırmalarla görülmüştür ki (Benguigui ve Ripon, 1998) yaş sezinleme zamanında eğer deneyim değişkeni yok ise ters orantılı olarak, negatif yönde etkilemektedir. Yani yaş arttıkça, ölçülen süreler çoğalmıştır. Bunu aşağıda araştırmanın sonuçları arasında gösterilen şekilde görmek mümkündür.

Şekil 4. Daha Hızlı Tepki Olasılığının-İvme Varyasyonu ile Değişimi



Şekildeki sonuçlara göre gençler, genç yaşlılar ve yaşlılara doğru olasılığın azaldığı görülmüş tabii sonuçlar oyuncular ve oynamayanlar için değişiklik kaydetmiştir (Benguigui ve Ripon, 1998).

Lobjois ve ark., (2006) genç, orta yaşlı ve yaşlı tenis oyuncuları üzerinde yaptığı çalışmada yaşlı oyuncuların sezinleme zamanı performanslarının diğer oyuncularından az bir farkla yüksek çıktığını gözlemiştir. Tenis oynamayan yaşlıların ise sezinleme zamanı performanslarının yaşa paralel olarak yükseldiğini gözlemiştir.

3.2.2. Cinsiyetin Sezineleme Zamanna Etkisi

Petrakis (1985) SZ'de cinsiyet farkının sosyo-kültürel çalışmalara ve geçmiş deneyimlere; aynı zamanda iki grup arasındaki algısal motor becerileri farklarına etki edebileceğini öne sürer. Buna ek olarak Singer (1980), aynı yaşlarda erkek ve kızların benzer performanslarının sosyal onaylanmaya yüklenebileceğini; erkeklerin atletik yapı ve güce; kızlarınsa kadınsı olmaya yöneltildiğini ve bunun da kızları pek çok spordan ve aşırı hareketlilikten uzak tuttuğunu ileri sürer.

Deneysel buluşlara nazaran cinsiyetin etkisi o kadar da karışık değildir, açıklaması ve yorumlaması oldukça geniştir. Stadulis (1971) sezineleme yeteneğinde cinsiyetlerin arasında bir farkın olmadığını belirtti. Wrisberg ve Mead (1981) birinci sınıfa giden çocuklarda hiçbir ilişki veya ona etki bulamadı. Fakat, Dunham (1977) ve Wrisberg ve Ark., (1979) kadınların daha çok hata yaptığını tespit etti. Wrisberg'in çalışmasında ise daha çok çeşitlilik gösterdi (Diggles ve ark., 1990).

Jensen ve ark., (1981) ve Wrisberg ve Raysdale (1979) cinsiyet ile deneysel değişkenler (mesafe, uyarıcı değişkenler, deneyler vs.) ilişkilidir ve kadınlar bütün değişkenlerde erkeklerden daha kötü performans sergilediklerini gördüler. Bu buluşlar için yaptıkları açıklama sonucun sosyokültürel farklılıklardan oluştuğunu öne sürdüler. Aynı zamanda Wrisberg ve ark., Stadulis'in (1971) cinsiyetler arasında fark bulamamsının sebebini ön gösterim zamanının çok kısa olduğunu görevinse de tepki süresine denk geldiğini ifade etti (Diggles ve ark., 1990).

Daha önceki çalışmalar; Bard ve ark., (1981); Dunham (1977); Dunham ve Reeve (1990); Millslyale (2004); Petrakis (1985); Williams, Katene ve Fleming (2002); Wrisberg ve Mead (1983) SZ'nın cinsiyet üzerindeki rolünde görüş birliği göstermediler.

Petrakis (1985) çocukların cinsiyetlerinin 4 – 9 yaşlarına kadar, sezinleme zamanı performanslarına fazla rolünün olmadığını, ilerleyen yaşlarda hormonların devreye girmesi ile erkeklerin kızlara oranla sezinleme zamanı performanslarında daha başarılı olduğunu belirtmiştir.

Söğüt (2008) yaptığı çalışmada, yaş gruplarıyla cinsiyetin arasında belirli bir etkileşimin olmadığını gösterdi. Fakat cinsi SZ' nın etkisi erkeklerin kadınlara göre daha kesin olduğunu gösterdi. Aynı sonucu Bard ve ark., (1981) 6-11 yaş çocuklar için buldu. Buna ilaveten, Brady (1996) spor sınıflandırmasının ve cinsiyetin 102 erkek ve kız öğrencinin üzerinde sezinleme zamanlarını inceledi ve erkeklerin kadınlara göre daha düşük mutlak ve sabit hata skorları olduğunu buldu. Buna benzer olarak, Kuhlman ve Beitel (1989) kırk iki tane 4-9 yaş arasındaki çocuğu araştırdı ve erkek çocuklarının çoğu kızlara göre daha hırslı ve rekabetçi spor deneyimi olduğunu belirtti.

3.2.3.Deneyimin Sezınleme Zamanına Etkisi

Yaş ile beraber sezinleme zamanının olumsuz etkilendiğini önceki paragraflarda anlatmıştık. Ancak özellikle spor yapanlarda yaşın etkilerin kazanılan deneyimle azaldığı hatta bazı koşullarda tamamıyla ortadan kalktığının çalışmalarla ortaya konduğunu anlatmıştık.

Rudisill ve Jackson'a göre (1992), zamanlama tahmini oyuncunun yaşına ve antrenman yoğunluğuna göre değişiklik gösterir. Onlara göre, antrenman, daha önceki

deneyimlerinden dolayı oyuncunun güçlü bir hafıza oluşturmasını sağladığından ve sonuç olarak oyuncunun sonraki hamlelere hazırlıklı olmak ve bu beklenen hamlelere karşılık verme yeteneğini geliştirmekle sonuçlanacağından, bu beceri deneyim ve çalışmayla geliştirilebilir. Her türlü uyarıcıya karşı gerekli karşılığı verme, hafıza sistemini geliştirmekle veya farklı hızlarda uyarıcıların uzamsal/temporal modellerinin farklı çeşitlerini hafızada görüntülemekle başarılabilir (Rudisill ve Jackson, 1992).

Buna ek olarak, Coker (2004) şunu savunuyor pratik yaparak öğrenim, rakibin işaretlerini, eğilimini ve onlara özgü davranışlarını belirleme yeteneğini geliştirir ve bu gelişme tahmin edilebilecek olayların sezinlemeyi iyileştirip gerekli davranışları önceden hazırlama yeteneği oluşturur (Söğüt, 2009).

BÖLÜM 4: YÖNTEM

4.1. Araştırmanın Önemi

Araştırmanın amacı, farklı yaş ve cinsiyetteki tenis oyuncularını ile sedanterlerin sezinleme zamanı performanslarının incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda yaptığımız bu çalışma büyük önem taşımaktadır.

Tenis, müsabaka boyunca yüksek ve düşük düzeyde koşullarla ve belli aralıklarla yapılan hareketleri içeren bir spordur. Reaksiyon hızı, çabuk ivme kazanma, hızlı kol ve bacak hareketleri ve hızlı yön değiştirme, koordinasyon, yüksek anaerobik ve iyi bir esneklik özelliği gerektirir. Modern teniste kuvvet ve hız gittikçe ön plana çıkmıştır. Bu kriterleri tekniklerle birleştirmek için güç, kas dayanıklılığı ile esneklik, beceri ve koordinasyon gibi biyomotor yetiler geliştirilmelidir (Akşit ve Özkol, 2004).

Hızlı karar verebilmenin ve zamanlamanın önemli olduğu spor branşlarından birisi olan tenis, hareket halindeki bir objenin yarış noktası tahmin edebilme yetisi gerektirir.

Düzenli olarak en az 24 ay tenis eğitimine katılmış çocukların, bugüne kadar uyguladıkları antrenmanların algı-motorsal gelişimleri üzerindeki etkisini gözleyebilmek adına; sedanter grupla 24 aydır çalışan grubun farklılıkları ortaya konulacaktır.

Anlamlı fark bulunmaması durumunda mevcut antrenman programlarının yeniden gözden geçirilip çocukların algı-motorsal gelişimine daha faydalı yapıyla değiştirilmesinde antrenöre ve spor bilimcilere yardımcı olabileceği düşünülmüştür.

4.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu Ankara ilinde en az 24 ay düzenli tenis antrenmanına katılmış 8 – 10 yaş grubu 75 müsabık erkek/kız tenis oyuncusu ile aynı yaş grubundan Ankara ilinde yaşayan 85 sedanter oluşturmaktadır. Müsabık erkek/kız: yaş ortalaması $8.98 \pm ,79$ yıl, boy uzunluğu ortalaması $135.12 \pm 6,9$ cm, vücut ağırlığı ortalamaları $30.38 \pm 5,2$ kg, spor yaşları ortalamaları $28.18 \pm 5,91$ ay olan tenisçilerle; sedanter grubun ise; yaş ortalaması $8.98 \pm ,82$ yıl, boy uzunluğu ortalaması $135.22 \pm 6,9$ cm, vücut ağırlığı ortalamaları $32.50 \pm 5,0$ kg olarak bulgulanmıştır.

4.3. Sınırlılıklar

Araştırma, Ankara ilinde, en az 24 ay tenis eğitimi almış, 8 – 10 yaş arasındaki 75 müsabık tenis oyuncusu ile aynı yaş gurubunda Ankara ilinde bulunan, 85 sedanter den oluşturmaktadır.

4.4. Sayıtlar

Araştırma için evreni temsil edecek uygun bir örneklem grubu seçilmiştir. Araştırmaya katılan tüm katılımcılar sezinleme zamanı performanslarını en üst düzeyde gösterildiği var sayılmıştır.

4.5. Veri Toplama Araçları

Sezinleme zamanı performanslarının ölçümünde, "Bassin Anticipation Timer" ölçüm aracı kullanılmıştır. Bassin zamanlama tahmin sayacı (Lafayette Cihaz Şirketi, model 50575) oyuncuların SZ'lerini ölçmek için kullanıldı. Tahmini zamanlama aleti (EK-A), bir kontrol ünitesinden, ışıklı bir başlama ve bitiş düğmesinden ve bir cevap butonundan oluşmaktadır. Görevin amacı, atış sonunda nesnenin cevabıyla hedef ışığın ulaşımı arasındaki süreyi zamanlamaktır. İleriki periyot uyarıcı ışığın sunumu ve hedef ışığın başlangıcı arasındaki zamanı değiştirmek için çeşitlendirilmiştir (Rudisill ve Jackson, 1992).

4.6. Verilerin Toplanması

Demografik değişkenlere ilişkin sporcu veri formunda sporcu ve sedanterlerin adı, soyadı, yaşı, boyu, kilosu, antrenman yaşı veri formuna işlenmiştir. Bu bilgiler ile sporcuların branşlarına ilişkin bazı özelliklerin belirlenmesi ve araştırma sınırlılıkları içinde yer alan “sporcu” ve “sedanter” kavramlarıyla araştırma grubunun ne düzeyde örtüştüğünü belirlemek amacıyla yapılmıştır.

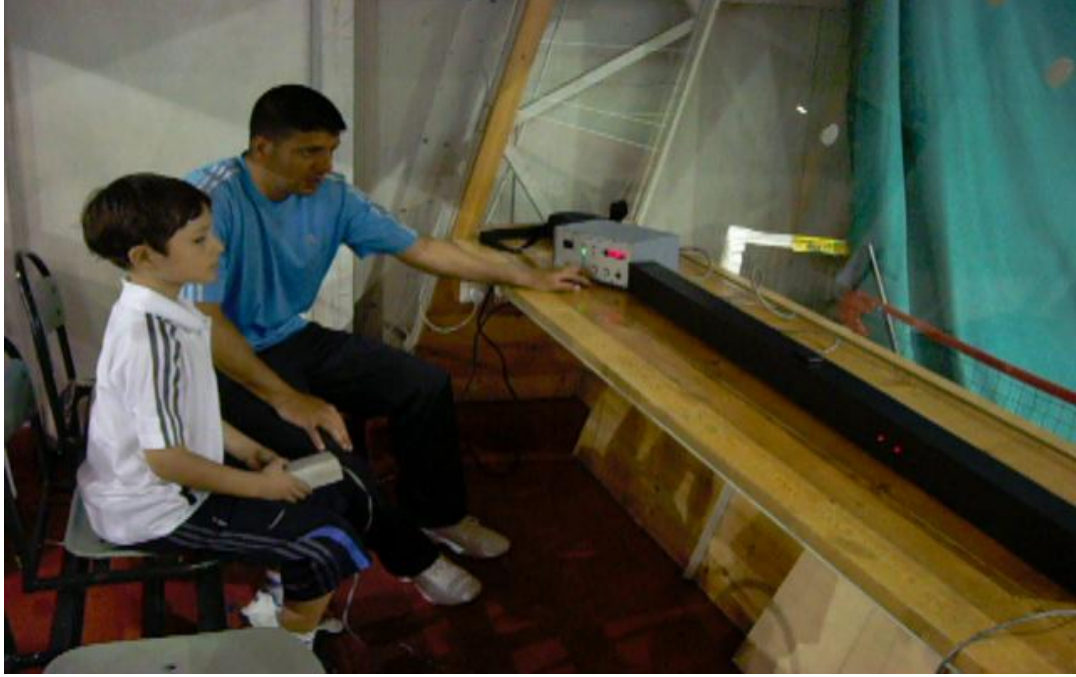
Araştırmaya dâhil olan sporcu ve sedanterlerin demografik bilgileri ile sezinleme zamanı performans ölçümleri hazırlanan veri formuna işlenmiştir.

Ölçümler, ODTU Spor Kulübü Tenis Branşı kortları ve Hüseyin Güllü Ceylan İlköğretim Okulunda gerçekleştirilmiştir.

Araştırma grubunu oluşturan katılımcılara ve velilerine araştırmayla ilgili yazılı ve sözlü

bilgi verilip velilerinden onay alınmıştır. Katılımcıların, performanslarını en iyi şekilde sergileyebilmeleri için gerekli olan ortam yaratılmıştır. Araştırma grubunun sezinleme zamanı performanslarının ölçülmesinde grubun, kullanılacak cihazlara uyum sağlayabilmesi için kayda alınmayan 3 deneme yaptırıldıktan sonra, 5 gerçek dereceleri kaydedilip yapmış oldukları en iyi derece skor olarak değerlendirmeye alınmıştır.

Şekil 5: Sezinleme Zamanı Ölçümü



4.7. Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken, istatistiksel analizler için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 15 programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup durumunda, gruplar arası karşılaştırmalarında Bağımsız örnekler (Independent samples) “T” testi ve Mann – Whitney U testi kullanılmıştır. Bağımsız örnekler T testi ve Mann – Whitney U testi iki ilişkisiz örneklem ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için kullanılır.

Gurup içerisinde elde edilen verilerle, yaşlar ve cinsiyetler arasında farklılık

olup olmadığını (verilerin ortalamalarının arasındaki farklılığın istatistikî olarak anlamlı olup olmadığını) test etmek amacıyla Varyans Analizi (Anova) ve Kruskal Wallis Testi Testi kullanılmıştır. Sonuçlar % 95 güven aralığında, anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde çift yönlü olarak değerlendirilmiştir.

BÖLÜM 5: BULGULAR

Araştırmada 85'i(%53,1) sedanter; 75'i (%46,9) tenis oynayan toplam 160 çocuk incelenmiştir. Araştırmaya yaşları 8 ile 10 arasında değişen; 83'ü (%51,9) kız öğrenci; 77'si (%48,1) erkek öğrenci katılmıştır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Çocukların Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Cinsiyet		Sedanterler	Tenisçiler	Toplam
Kız	N	42	41	83
	%	49,40	54,70	51,90
Erkek	N	43	34	77
	%	50,60	45,30	48,10
Toplam	N	85	75	160

Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımını incelemek amacıyla yapılan Tablo 1'e bakıldığında; 85'i (%53,1) sedanter, 75'i (%46,9) tenis oynayan toplam 160 çocuğun incelendiği görülmektedir. Araştırmada, 8 ile 10 yaş arası; tenis oynayan 41(%25,6), sedanter 42 (%26,2) olmak üzere toplam 83 (%51,9) kız çocuk; tenis oynayan 34 (%26,6), sedanter 43 (%26,8) olmak üzere toplam 77 (%48,1) erkek çocuk incelenmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Çocukların Yaşlarına Göre Dağılımı

Yaş		Sedanterler	Tenisçiler	Toplam
8	N	29	24	53
	%	34,1	32,0	33,1
9	N	28	28	56
	%	32,9	37,3	35,0
10	N	28	23	51
	%	32,9	30,7	31,9
Toplam	N	85	75	160

Katılımcıların yaşlarına göre dağılımını incelenmesi amacıyla yapılan Tablo 2'ye bakıldığında; araştırmada 29'u (%34,1) 8 yaş; 28'i (%32,9) 9 yaş ve 28'i de (%32,9) 10 yaşında olmak üzere toplam 85 sedanter, 24'ü (%32) 8 yaş; 28'i (%37,3) 9 yaş ve 23'ü de (%30,7) 10 yaşında olmak üzere toplam 75 tenisçinin incelendiği görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Çocukların Boylarına ve Kilolarına Ait Demografik Bilgileri

Katılımcı	Sedanter N=85	Tenis Oynayan N =75
Boy Ort.	135,2	135,1
Kilo Ort.	32,5	30,4

Katılımcıların boylarına ve kilolarına ait demografik bilgilerin incelenmesi amacıyla yapılan tablo 3 incelendiğinde, sedanterlerin boy ortalamasının 135,2 ve tenisçilerin boy ortalamasının 135,1 olarak bulunduğu görülmektedir. Tenisçilerin ve sedanterlerin boy ortalamaları yakın bulunmuştur. Aynı şekilde Tablo 3 incelendiğinde, sedanterlerin kilo ortalamasının 32,5 ve tenisçilerin kilo ortalamasının 30,4 olarak bulunduğu görülmektedir. Sedanterlerin kilo ortalamasının, tenisçilerin kilo ortalamasından yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Tenisçilerin Sezinleme Zamanı Performansları İle Sedanterlerin Sezinleme Zamanı Performanslarının İncelendiği ‘T’ Testi Sonucu

	N	X	S	sd	t	p
Tenisçiler	75	20,91	13,04	159	3,34	.001
Sedanterler	85	28,56	15,66			

p<.05

Araştırmaya katılan tenis oyuncularının sezinleme zamanı performansları ile sedanterlerin sezinleme zamanı performanslarının incelenmesi amacı ile yapılan “T” testi sonuçları tablo 4’ de verilmiştir. Tenisçi çocukların sezinleme zamanı performanslarının, sedanter çocukların sezinleme zamanı performansları ortalamasından anlamlı olarak düşük bulunduğu görülmektedir (t=3,34; p<.05). (F₁₅₉ = 11.12 ; P< 0.05) P=0.01 değeri 0.05’ten küçük olduğundan, araştırmamızın hipotezi desteklemektedir.

Tablo 5. Cinsiyetin Tenis Oyuncularının Sezinleme Zamanı Performanslarına Etkisinin İncelendiği ‘T’ Testi Sonucu

Tenisçi	N	X	S	sd	t	p
Kız	41	21,53	13,27	73	0,45	65
Erkek	34	20,14	12,90			

p<.05

Araştırmaya katılan tenis oyuncularının cinsiyetlerinin sezinleme zamanı performanslarına etkisinin incelendiği ‘T’ testi sonuçları tablo 5’de görülmektedir.

Tenisçi erkeklerin ve tenisçi kızların sezinleme zamanı performanslarından aldıkları puanlar “T” testi ile analiz edilmiştir ($t=0,45$; $p<.05$). Analiz sonuçlarına göre iki grup arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgulanmıştır. Bu bilgi araştırmamızın hipotezini redd etmektedir.

Tablo 6. Yaşın Tenisçilerin Sezınleme Zamanı Performansına etkisinin incelendiği ANOVA testi Sonucu

Yaş	N	X	SS	Kareler Toplamı	Ortalama Kare	F
8 Yaş	24	26,20	14,73			
9 Yaş	28	19,14	10,42	1025,22	512,61	3,19*
10 Yaş	23	17,52	12,86			

$p<.05$

Yaşın, tenisçilerin sezınleme zamanı performanslarına etkisini incelemek amacıyla yapılan Anova Testi sonuçları tablo 6’da verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, sezınleme zamanı skorunun yaşa göre farklılaştığı belirlenmiştir $F(2-72=3,19)$. Tukey testi kullanılarak yapılan yaş gruplar arası karşılaştırmaya göre, gruplar arasında belirgin bir farka rastlanmamıştır. Bu bilgi araştırmamızın hipotezini reddetmektedir.

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmanın amacı; en az 24 ay tenis antrenmanı yapmış 8- 10 yaş arası “müsabık genç tenis oyuncularını” ile “aynı yaş grubu sedanterlerin” hedefteki bir bölgede, hareket eden bir nesne ile bu uyarana yanıt verme arasındaki senkronizasyonlarını yani sezinleme zamanı performansları arasında farklılığın olup olmadığını ortaya koymaktır.

Yapılan ölçümler sonucu tablo 4’te tenisçilerin sezinleme zamanı performanslarının, sedanter çocukların performansları ortalamasından anlamlı olarak düşük olduğu görülmektedir. Benzer bir çalışmada, Benguigui ve Ripoll (1998) tenis oynama pratiğinin, küçük yaşta çocuklarının sezinleme zamanı performansı gelişimine etkisi olduğunu öne sürmüşlerdir. Rudisill ve Jackson’a göre (1992), zamanlama tahmini oyuncunun yaşına ve antrenman yoğunluğuna göre değişiklik gösterir. Onlara göre, antrenman, daha önceki deneyimlerinden dolayı oyuncunun güçlü bir hafıza oluşturmasını sağladığından ve sonuç olarak oyuncunun sonraki hamlelere hazırlıklı olmak ve bu beklenen hamlelere karşılık verme yeteneğini geliştirmekle sonuçlanacağından, bu beceri deneyim ve çalışmayla geliştirilebilir. Her türlü uyarıcıya karşı gerekli karşılığı verme, hafıza sistemini geliştirmekle veya farklı hızlarda uyarıcıların modellerinin farklı çeşitlerini hafızada görüntülemekle başarılabilir (Rudisill ve Jackson, 1992). Buna ek olarak, Coker (2004) şunu savunuyor pratik yaparak, öğrenin rakiplerinin işaretlerini, eğilimini ve onlara özgü davranışlarını belirleme yeteneği gelişir ve bu gelişme tahmin edilebilecek olayların sezinlemeyi iyileştirir ve gerekli davranışları önceden hazırlama yeteneğini oluşturur (Söğüt, 2009). Yapmış olduğumuz çalışma incelendiğinde mevcut antrenman programları ile gelişimi sağlanan sezinleme zamanı performansının tenis için gerekli bir yeti olduğunu ve son yıllarda önemi giderek artan yetenek seçimlerinde aranan kriterlerden biri olabileceğini söyleyebiliriz.

Yapılan ölçümler sonucu, cinsiyetin sezinleme zamanı performansına etkisinin incelendiği tablo 5’ te tenisçi erkeklerin ve tenisçi kızların sezinleme zamanı performansları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, cinsiyetin bu yaş gurubundaki çocukların sezinleme zamanı performansına etkisi olmadığını göstermektedir. Benzer bir çalışmada, Stadulis (1971) sezinleme yeteneğinde

cinsiyetlerin arasında bir farkın olmadığını belirtti. Wrisberg ve Mead (1981) birinci sınıfa giden çocuklarda hiçbir ilişki veya ona etki bulamadı. Buna karşılık, Brady (1996) spor sınıflandırmasının ve cinsiyetin 102 erkek ve kız öğrencinin üzerinde sezinleme zamanlarını inceledi ve erkeklerin kadınlara göre daha düşük mutlak ve sabit hata skorları olduğunu buldu. Kuhlman ve Beitel (1989) kırk iki tane 4-9 yaş arasındaki çocuğu araştırdı ve erkek çocuklarının çoğu kızlara göre daha hırslı ve rekabetçi spor deneyimi olduğunu belirtti. Bu bilgiler göz önünde bulundurularak cinsiyetin bu yaş gurubunda sezinleme zamanı performansı üzerine olan etkisinin az olduğunu söyleye biliriz.

Yapılan ölçümler sonucu, tablo 6' da, tenisçilerin sezinleme zamanı performansının yaşa göre farklılaştığı belirlenmiştir Tukey testi kullanılarak yapılan yaş gruplar arası karşılaştırmaya göre, gruplar arasında belirgin bir farka rastlanmamıştır. Ancak, sıra ortalamaları dikkate alındığında en düşük sezinleme zamanı performansına 10 yaş tenisçilerinin sahip olduğu, bunu 9 ve 8 yaş tenisçilerinin izlediği görülmektedir.

Buna benzer çalışmalarda, Söğüt (2009), 10 yaşındaki oyuncuların 8 yaşındaki oyunculara göre daha düşük sezinleme zamanı skorları olduğunu belirtti. Daha farklı diyecek olursak, daha büyük oyuncuların sezinleme zamanının doğruluğu daha kesindi. Bu İnceleme Dunham (1977), Benguigui ve Ripoll (1998), William ve ark., (2002) ve Lobjois ve ark., (2004) buldukları sonuçlarla uyuşmaktadır.

Araştırma sonuçlarında sezinleme zamanları en uzun olan denek grubu sedanterler olmuştur. Bu durum daha önce yapılan çalışmaları destekler niteliktedir. Sezineleme zamanı her ne kadar doğuştan gelen bir yetenek olsa da çalışmalarla geliştirilebilen bir özellik olduğu görülmektedir. Bu sonuç; sporcuların doğuştan nörolojik avantaja sahip olmadıkları ve spor yapmayı tercih eden çocukların, yapılan antrenmanlar nedeniyle sezineleme zamanlarını geliştirmiş ve sonradan sedanterlere göre avantajlı duruma geçmiş olduklarını ortaya koymaktadır.

Öneriler

1. Yapılacak olan yetenek seçimlerinde Sezineleme Zamanı Performansının da aranan özelliklerden biri olabileceği düşünüle bilir.
2. Mevcut antrenman programlarıyla gelişen Sezineleme Zamanı Performansını,

geliştirmeye yönelik mevcut antrenmanlara, yeni çalışmalar eklenebilir.

3. Farklı spor branşların da, Sezinleme Zamanı Performansı incelenebilir.

4. Cinsiyetin Sezinleme Zamanı Performansı üzerindeki etkisinin belirgin biçimde gözlene bilmesi için, daha sonra yapılacak olan çalışmalar geniş bir yaş aralığında ve daha geniş bir gruba yapılabilir.

5. Yaşın Sezinleme Zamanı Performansına olan etkisini ve en çok hangi yaşlarda geliştiğini tespit edebilmek için sonraki çalışmalar daha geniş yaş aralığında yapılabilir.

KAYNAKLAR

- AÇIKADA, C. (2009), “Çocuklar Büyüklerin Minyatürümü” , 3. *Antrenman Bilimi Sempozyumu Özet Kitabı*. 10 – 12 Haziran, Ankara.
- AKŞİT, T. ve Özkol M.Z. (2004), “Elit Tenisçilerde Anaerobik Güç Ve Kapasite Performansının Saha Ve Laboratuvar Koşullarında İncelenmesi.” *10. ICHPER—SD Avrupa Kongresi ve Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*. 17-20 Kasım, Bornova-İzmir.
- BARD, C. Fleury, M. Carriere, L. and Beilec, I. (1981), “Components of the Coincidence-Anticipation Behavior of Children Aged From 6 to 11 Years”. 52, 547-556.
- BENGUİGÜİ, N. & Ripoll (1998). “Effects of Tennis Practice on the Coincidence Timing Accuracy of Adults and Children.”
- BOMPA, T.O. (2003), “*Antrenman Kuramı ve Yöntemi*”, Çeviren: Tanju Bağırhan, Bağırhan Yayınevi, Ankara.
- BUCKLES, V. and BASSIN, S. L. (1990), “Knowledge of Results, Practice, and Sex: Anticipation of Coincidence Revisited,” *Interceptive Actions in Sport* s. 133
- CAURAUGH H. and Janelle M. (2002), “Visual Search and Cue Utilization in Racket Sports. In Davids, K., Savelsbergh, G., Benneth, S. J. and der Kamp, J. V. (Eds).” *Interceptive Actions in Sport.*) Rout ledge Taylor ck. Francis Group USA. s 64 – s 75
- CHRISTMASS, M.A., Richmond, S.E., Cable, N.T., Hartmann, P.E. (1995), “A Metabolic Characterisation of Single Tennis. Science and Racket Sports.” *London: E & FN Spon.* “s. 3-9”.
- COŞAN, F., Demir, A. Türk(2000), *Çocuklarının Fiziki Uygunluk Normları*. İstanbul: Mart Matbaacılık,
- DİNOFFER, J. (2003), *Tennis Practice Games*. UK: Human Kinetics Books.
- DUNHAM, P. and Reeve, J. (1990), “Sex, Eye Preference and Speed of Stimulus Effect

- on Anticipation of Coincidence.” *Perceptual and Motor Skills*, 71, 1171-1176.
- DUNHAM, P (1977), “Age, Sex, Speed, and Practice in Coincidence-Anticipation Performance of Children.” *Perceptual and Motor Skills*.45,187-193.
- DÜNDAR, U. (2000), *Antrenman Teorisi*. Geliştirilmiş 5. Baskı Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- FISK, A.D., & Rogers, W.A. (2000), Influence of training and experience on skill acquisition and maintenance in older adults. *Journal of Aging arid Physical Activity* ,s. 8, 373-378.
- FLYGER, N. Buton, C. and Rishiraj. N. (2006), “The Science of Softball Implications for Performance and Injury Prevention.” *Sports Med*; 36-(9): 797-816.
- HAYWOOD, K. M. (1983), Responses to Speed Changes in Coincidence-Anticipation Judgments after Extended Practice. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 54, No. 1.pp. 28-32.
- HİRTZ, P. (1985), *Koordinative Faehigkeiten im Schulsport*, Berlin - Ost., s : 17
- ITF. (2004), “Coaches Manual Level.” <http://www.tennisplayandstay.com> ,02.03.2010
- ITF. (2008), “Tennis play and stay.” <http://www.tennisplayandstay.com> ,06.04.2010
- İNAL, A.N. (2003), *Beden Eğitimi ve Spor Bilimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- TAŞKIRAN, Y., K. Sertbaş, L. Atalı, A. Demirdizen ve A. Gönener, 2. *Raket Sporları Sempozyumu*, 16-17 Aralık, Kocaeli,s. 133-152.
- KERMEN O. (2002), *Tenis, Teknik ve Taktikleri*. Nobel Yayınları, Ankara, s: 3-10.
- LOBJOIS, R. Benguigui, N. and Bertsch, J. (2006), “The Effect of Aging and 'Tennis Playing on Coincidence-Timing Accuracy”, *Journal of Aging and Physical Activity* . 14. 75-98.
- MARQUIÉ, J-C. (1997), “Viellissement cognitif et expérience”, *L'hypothèse de la préservation Psychologie Française*, 42, 333-344
- MENGÜTAY, S. (1999), *Okul Öncesi ve İlkokullarda Hareket Gelişimi ve Spor*.

Tutibay Yayınları: Ankara.

- MENGÜTAY, S. (2006), *Çocuklarda Hareket Gelişimi ve Spor*. Morpa Kültür Yayınları: İstanbul.
- MILLSLAYALE, D. (2004), “Coincidence Anticipation and Dynamic Visual Acuity in Young Adolescents”, *Perceptual and Motor Skills*, 99, 1147-1156.
- MİRZEOĞLU, N. (2003), *Spor Bilimlerine Giriş*, Bağırğan Yayımevi, Ankara, s.3
- MORROW, D., Leirer, V. Altieri, P., and Fitzsimmons, C. (1994), “When expertise reduces age differences in performance”, *Psychology and Aging*, 9, 134
- MURATLI S. (1997), *Çocuk ve Spor*. Ankara: Bağırğan Yayımevi.
- MURATLI S. (2007), *Çocuk ve Spor*. 2.Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- O’DONOGHUE, P. (2001), “The Most Important Points in Grand Slam Tennis” .*Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72: 125-131.
- RAMELLA, R. J. (1984), “Effect of Knowledge of Results On Anticipation Timing By Young Children”, *Perceptual and Motor Skills*, 59, 519-525.
- PETRAKIS, E. (1985), “Sex Differences and Specificity of Anticipation of Coincidence”, *Perceptual and Motor Skills*, 61, 1 135-1 13 8.
- RIPON, H. and Latiri, I. (1997), “Effect of Expertise oil Coincident – Timing Accuracy in a Fast Ball Game”, *Journal of Sports Sciences*, 15, 573 -- 580.
- RUDISILL, L.E. and Jackson. A.S. (1992), *Lab Manual - theory and Application of Motor Learning*. Mac J-R Publishing Company, Onalaska, Texas, USA.
- SEGAL,D.K. (2005), *Tenis Biomekanics Sistem: The printing plant of piscis S.A.*
- SALTHOUSE, T.A. (1987), “Age, experience, and compensation. In C. Schooler & K.W. Schaire”, *Cognitive functioning and social structure over the life course*, 142-157.
- SALTHOUSE, T.A. (1990a), “Cognitive competence and expertise in aging. In J.E. Birren and K.W. Schaire “, *Handbook of the Psychology of Aging*, 310-319

- SALTHOUSE, T.A. (1990b), "Influence of experience on age differences in cognitive functioning", *Human Factors*, 32, 551-569
- SEVİM Y. (1997), *Antrenman Bilgisi.1.Baskı*.Ankara:Gazi Büro Kitabevi.
- SEVİM Y. (2007), *Antrenman Bilgisi.7.Baskı*.Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- SHIM, J. Carlton, L. G. Chow, J. W. and Chae, W.-S. (2005), "The Use of Anticipatory Visual Cues by Highly Skilled Tennis Players", *Journal of Motor Behavior*, Vol. 37, No. 2, 164 -175.
- SÖĞÜT, M., E. Ak ve S. Koçak, (2009), "Coincidence Timing Accuracy of Junior Tennis Players", *Hacettepe J. of Sport Sciences*, Vol. 20, No.1, s.1-5.
- SÖĞÜT M.:(2004), "*Tenis Oyuncularının Somatotip Özellikleri*", Seminer, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- STADULIS, R.E. and EDISON, T.A. (1990), *Viewing Position and Eye-Han Preference Effects Upon Anticipation of Coincidence. Perceptual and Motor Skills*, 70, s.339-350.
- TAŞKINER, Y. Sertbaş, K. Atalı, L. Demirdizen, A. Gönener, A. (2005), 2. Raket Sporları Sempozyumu, Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, ISBN-975-8047-56-6. Kocaeli
- THERMİNARÍAS, A., Dansou, P., Chirpaz-Oddou, M.F., Quirion, A. (1990), "Effects of Age on Heart Rate Response During a Strenuous Match of Tennis", *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 30: 389-396.
- UNIERZYSKÍ, P. (1995). "P. Influence of Physical Fitness Specific to the Game of Tennis, Morphological and Psychological Factors on Performance Level in Tennis in Different Age Groups", *Science and Racket Sports*. E & FN Spon. London
- UNIERZYSKÍ P. (2003), Alt Yapı Çalışmalarında Modern Yaklaşımlar. *Uluslararası Antrenör Gelişim Semineri*, Ankara, 28 Nisan - 2 Mayıs
- URARTU, Ü. (1996), *Tenis – Teknik – Taktik - Kondisyon*, İnkılap Kitabevi, İstanbul, s. 5-17.

- VURAL, B. BULCA, Y. (2009), *İleri Seviye Antrenörün El Kitabı*. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık.
- WILLIAMS, L. R.T. Katene W. H. and Fleming, K. (2002), “Coinciding Timing of a Tennis Stroke: Effects of Age, Skill Level, Gender, Stimulus Velocity, and Attention Demand”, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 73, No. 1, s. 28-37.
- WRISBERG, C. A. and Mead. B. J. (1983), Developing Coincident Timing Skill in Children: A Comparison of Training Methods. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 54, No. 1,s. 67-74.
- YAVUZ B.:(1990), “12-14 Elit Kız ve Erkek Tenis Oyuncularının Morfolojik Özellikleri İle Motor Performansları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

EKLER

EK-1



ÖZGEÇMİŞ

Muhittin DEDE 1980 yılında Mersin’de doğdu. İlköğrenimini Mersin Kuvaimilliyeye İlk Okulunda, orta ve lise öğrenimini Mersin Atatürk Lisesinde tamamladı. 2003 yılında Kırıkkale Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Antrenörlük Bölümünü kazandı 2006 yılında başarı ile mezun oldu. 2008 yılında Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimine başladı ve şuan özel bir kulüpte tenis antrenör olarak görev yapmaktadır.