

# TENİS

## TENİSİN TEMEL TEKNİKLERİ SERVİS

**Dr. Funda KOÇAK**  
**Ankara Üniversitesi**  
**Spor Bilimleri Fakültesi**



# SERVİS

---

- Teniste oyunun başlangıç vuruşudur.
- Yeni başlayan oyuncular için tam bir servis hareketini gerçekleştirmek her zaman kolay değildir. Yeni başlayanlar için servisi kolay bir hâle getirmek çok önemlidir.
- Bu nedenle de tenise yeni başlayanlar sarkaçlama hareketini basitleştiren daha kısa bir hareketle çalışmalıdır.
- Bu sporcuların güçlerini yeterince kontrol altına almalarını sağlayan batılı forehand tutuşu kullanmaları daha rahattır.



# SERVİS

- **Serviste dikkat edilmesi gereken noktalar**
  - İyi dengelenmiş bir hazırlanma duruşunuz olmalıdır.
  - Kontrollü bir atış yapmalısınız.
  - Tutarlılık, uyum ve yoğunlaşabilme açısından atış ve vuruşta ritim geliştirmelisiniz.
  - Daha kısa ve geriye doğru çekme hareketi kullanmalısınız.



# SERVİS

---

- **Serviste Dikkat Edilmesi Gereken Konulara Yönelik Öneriler**
- Birinci servislerinizde yüksek bir yüzde elde etmeye çalışınız. Rakiplerinizin çoğu ilk servis vuruşuna karşı gerçek anlamda bir atak geliştiremezler.
- Topu havaya birden fırlatmayın. En az vücut hareketiyle ve rahat bir şekilde topu atınız.
- Güç, servis atanın servis esnasında vücudunu aşırı zorlamasıyla ortaya çıkmaz. Servisin tekniğine uygun ve doğru kullanılmasıyla açığa çıkar.



# SERVİS

---

- **Serviste Dikkat Edilmesi Gereken Konulara Yönelik Öneriler**
- Güç, yeteneğinize göre tutarlılık gösteren vuruşlarla ve bu vuruşları bitirme hareketinizle
- doğar. Başlama vuruşu yapacak olan, topa vuruşunu yapar ve raketiyle topun gittiği yöne doğru tamamlama hareketini gerçekleştirir.
- Ne yazık ki başlama vuruşu yapan birçok tenisçi servislerinde yalnızca tek bir kol hareketiyle vuruş yapar. Yanlış bir şekilde de öndeki ayak olduğu yerde kalır ve arkadaki ayak adım alır.



# SERVİS

---

## Hazırlanma Duruşu

- Tekler oyunuysa kort arka çizgisinde belirlenen orta işaretine yakın durunuz.
- Kollarınızı ve raketinizi bel hizasında tutunuz.
- Raketi tutan elinizin rahatlaması için diğer elinizle beraber raketi sallayınız.
- Başınızı ve raketinizi hedeflediğiniz noktaya sabitleyiniz.
- Vücut ağırlığınızın rahatça ayaklarınıza eşit bir şekilde dağılmasını sağlayınız.

# SERVİS

---

## Hazırlanma Duruşu

- Tekler oyunuysa kort arka çizgisinde belirlenen orta işaretine yakın durunuz.
- Kollarınızı ve raketinizi bel hizasında tutunuz.
- Raketi tutan elinizin rahatlaması için diğer elinizle beraber raketi sallayınız.
- Başınızı ve raketinizi hedeflediğiniz noktaya sabitleyiniz.
- Vücut ağırlığınızın rahatça ayaklarınıza eşit bir şekilde dağılmasını sağlayınız.

# SERVİS

---

## Atış (Topu atmak)

- Topun ve raketin birlikte hareket etmesini sağlayan kendinize özgü bir yöntem bulmanız gereklidir.
- Her çeşit atışı deneyiniz ama servisteki altın kuralı unutmayınız: “Size iyi bir atış imkânı veren bir nokta bulursanız topu her zaman bu noktaya atınız.”
- Topu parmaklarınızla hafif gevşek tutunuz ve kolunuzu tamamen yukarı kaldırınız. Kol bu şekilde gergin, topu tutan parmaklarınız da yukarı bakarken topu yukarı atınız.



# SERVİS

---

## Atış (Topu atmak)

- Düz bir servis için topu öndeki ayağınızın az önünde ve sağına doğru tutun. Kesik servis için, topu birazcık daha sağa kaydırmalısınız.
- Dönürlü bir servis için de topu öndeki ayağınızın hafifçe arkasına ve soluna doğru atmalısınız.
- Aslında bütün servislerinizde topunuzun atışına küçük değişiklikler eklemekten ibaret olan bu stratejiler, rakibinizin hangi servis atışının geldiğini anlamasını da zorlaştıracaktır

# SERVİS

---

## Zamanlama

- Atışınızın yüksekliğine bağlı olarak uygun bir zamanlama ve ritim geliştiriniz.
- Bu, topu bıraktığınızda içinizden “atış” topun raketle temasında da “vuruş” diyebilmenize yardımcı olur. Ayrıca size tempo kazandırır.
- Her oyuncunun kendine göre bir rahatlık bölgesi olmalıdır.
- Başka servis hareketlerini birebir taklit etmeyiniz. Kendi tarzınızı geliştirmeye çalışınız.
- Kendi stiliniz sıra dışı bulunsa bile size uyuyorsa onu kullanınız.
- Klasik servis tarzlarına uymayan veya bunları takip etmeyen değişik tenisçiler mutlaka olacaktır.

# SERVİS

---

- **1. Aşama:**
  - Topu bekleme pozisyonunu alınız.
  - Raketi iki elinizle tutunuz.
  - İsteddiğiniz zaman raket tutuşunuzu çevirebilirsiniz.
  - Geriye doğru raketi kavisle sallama hareketine başlayınız.
  - Ağırlığınızı sağ ayağınıza veriniz.
  - Kalça ve omuzları fileye yan döndürünüz.
  - Raketi omuz hizasına kadar geriye çekiniz.
  - Kol dirsekten hafif bükülmüş olmalıdır

# SERVİS

---

- **2. Aşama:**

- Top elinizin içini göreceğ şekilde kolunuzu aşağı indiriniz.
- Raketinizi arkanıza doğru çekiniz.
- Ağırlığınızı sağ ayağına aktarınız.
- Geriye çekme hareketinin sonunda topu yukarı atınız.
- Atış yapan kolunuz tamamıyla yukarı uzanmış hâlde olmalı
- ve parmaklar yukarı bakmalıdır

# SERVİS

---

- **3. Aşama:**
- Öne doğru sarkaclama hareketi ile başlayınız.
- Ağırlığınızı sol ayağınıza veriniz.
- Sağ kalça ve omuz topa donuk olmalıdır.
- Temas için hızlıca bilek hareketini yapınız.
- Topa, ulaşabileceğiniz en yüksek seviyede vurunuz

# SERVİS

---

- **4. Aşama:**
- Tamamlama hareketini yapınız.
- Raket başının kolunuzu aşağı indirmesini ve vücudunuza çapraz durmasını sağlayınız.
- Sağ ayağınızı ileri-öne doğru bitirme hareketi için atınız.
- Saha içine girmiş olmalısınız

---

# Dinlediđiniz için teŐekkürler

**Dr. Funda KOÇAK**  
**Ankara Üniversitesi**  
**Spor Bilimleri Fakültesi**

