



Duvar Tenisi

Tekniğin, hızlı düşünme ve fiziksel güçle birleştiği ve fiziksel satranç olarak da adlandırılan duvar tenisi sporunun, aslında rastlantısal olarak ortaya çıkmış olduğunu biliyor muydunuz? Rastlantısal diyoruz, çünkü bu spor 19. yüzyılın ortalarında, tenis kortu için sıra bekleyen İngiltere'deki Harrow Üniversitesi öğrencilerinin, bu arada eğlenmek amacıyla ellerindeki topu duvara atarak raketle vurmalarıyla başlamış. Topun çıkardığı ritmik çarpma sesi öğrencilerin ilgisini öylesine çekmiş ki, bu oyun kısa zamanda giderek daha fazla oynanmaya başlanmış. Ancak kullanılan tenis topunun çok sert olması, çevrede bulunan camların kırılmasına ve gürültüye yol açtığından tepki almaya başlayınca bazı yerlerde oynanması yasaklanmış. Bu da "squash tipi" daha yumuşak topların geliştirilmesine ve kullanılmasına neden olmuş. Yeni toplar sayesinde, bu sporu yapanların bazı hareketleri artık çok daha büyük kolaylıkla yaptıkları görülmüş.

Duvar tenisi tarihçesine bakıldığında, bu oyunun önceleri bir spor olarak değil, eğlence amaçlı oynandığı görülür. 1886'da oyun kuralları ve saha boyutlarının belirlendiği, 1911'de de bu dal tenisi komitesi tarafından resmen tanındığı halde, resmi turnuvalar ancak I. Dünya Savaşı'ndan sonra yapılmaya başlandı. Ülkemizde de yaklaşık 15 yıldır yapılan bu spor, son yıllarda yaygınlık kazandı.

Bu spor "duvar tenisi" adını almasına karşın, yalnızca giysisi ve raket açısından tenise benzerlik gösteriyor. Duvar tenisi kendine özgü kurallarıyla, farklı oyun alanlarında oynanır. Ayrıca oyun, tenis topundan daha küçük ve karşılaşmanın zorluk düzeyinin üzerindeki dört farklı renk benekle ifade edildiği kauçuk bir topa oynanır. Sarı, beyaz, kırmızı ve mavi benek, topların yavaştan hızlıya diziliş sırasındır. Renkler aynı zamanda topun hızını ve

fazladan zıplama derecesini de gösterir; en yavaş olan sarı benekli topa tüm turnuva maçları yapılır. Topun yavaşlığı sporcunun topa uyguladığı güç sonucu topun hareketini belirler. Oyun alanının darlığı nedeniyle, hızlı topa uygulanan güç topun oyun alanı dışına çıkmasına



neden olacağından, bu sporda ilerlemiş sporcularca en yavaş top kullanılır. Bu sayede topa istenen açı ve yükseklik daha rahat verilir. Mavi benekli topun fazladan zıplama özelliği olduğundan, topa uygulanan daha az güç bile topun hızlanmasına yeter. Bu nedenle bu spora yeni başlayanlar ve kendi kendine antrenman yapmak isteyenler mavi benekli top kullanır. Ayrıca bu spora yeni başlayan küçük yaşta sporcular için tenis topu boyutunda köpük toplar kullanılır.

Sporcu ilerleme kaydince "squash topu"ndan biraz daha büyük lastik bir topa oynamaya başlar.

Kullanılan raketin tenisteki gibi sap kalınlığı ölçüsü bulunmuyor; sap standart kalınlıkta oluyor. Raketler oyuncu düzeylerine ve beklentilerine göre değişik yapılarda üretiliyor. Raketin yapıldığı malzeme, ağırlık ve oyun stiline göre de farklılık gösteriyor. Uzmanlarca titreşimi az olan grafit, titanyum ya da karbon alaşımli raket kullanılması öneriliyor.

Duvar tenisinin bilinen tenisten farklı oyun alanlarında ve kendine özgü kurallarla oynandığını söylemiştik. En önemli özellik, bunun bir salon sporu olması. Bu sayede duvar tenisi yaz-kış oynanabiliyor. Oyun alanı dört tarafı ve üstü kapalı bir küp ya da kutu görünümünde. Sadece arka duvar cam olabildiği gibi, yanlar ve hatta üstün cam kaplandığı kortlar da var.

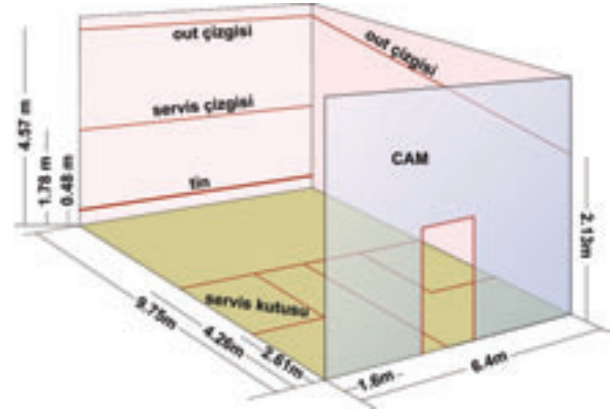
Böylece oyun, daha çok kişi tarafından izlenebiliyor. Duvar tenisi oyuncuları, bu sporun dar bir alanda oynanan hızlı bir spor dalı oluşu, topun az zıplaması ve değişik açılarla gelmesi gibi zorluklar barındırdığını söylüyorlar. Ancak çok eğlenceli ve vücudu zinde tutacak bir spor olduğunu da ekliyorlar.

Oyunun kuralları da oldukça ayrıntılı. Kurallar oyun sırasında sporcuların birbirini engellememeleri, sportmence ve emniyetli bir biçimde spor yapmaları için düzenlenmiş.



Oyunun Kuralları

Servis atışında sporcunun bir ayağı servis kutusunun tam içinde bulunmalı. Bu kurala uyulmazsa, servis atma sırası rakip oyuncuya geçer. Sporcunun raketle vurduğu top, ön duvarda bulunan dışarı (out) çizgisiyle altta bulunan servis çizgisi arasında kalan bölgeye çarparak rakip oyuncunun çeyrek alanına geri gelmelidir. Topu karşılayan oyuncu, gelen topa doğrudan vuruş yapabileceği gibi, topun yerde en fazla bir kez sekmesine izin verip ikinci kez yere değmeden de vuruş yapabilir. Topun yerde iki kez sekmesi, oyuncunun karşıladığı topu oyun alanını çevreleyen çizgilere ya da dışına atması ya da ön duvara ulaştırılamaması halinde rakip oyuncu sayı alır. Oyun ön duvar ağırlıklı oynanmasına karşın ön duvara ulaşan, arka ve yan duvardan gelen atışlar da geçerlidir. Ön duvardaki tin çizgisi ve altı da oyun alanı dışıdır. Teniste raketin içiyle yapılan "forehand" ve raketin tersiyle yapılan "backhand" vuruşları duvar tenisinde de kullanılır. Bu dalda ilerlemiş bir sporcu, topa raketiyle vurma anında topun sadece ön duvardan sekip gelmesini değil, istediği yüksekliğe istediği açıyla gönderdiği topun, rakibinin karşılayamayacağı ya da karşılamakta zorlanacağı bir açıyla gelmesini de düşünebildiğinden duvar tenisine fiziksel satranç da deniyor. Sayıyı servis atan oyuncu kazanabilir, servisi karşılayan oyuncunun yapılan mücadeleyi kazanması halinde servis el değiştirir. Tıpkı voleybolda olduğu gibi, skor söylenirken ilkin servis atanın, sonra karşılayanın puanı söyle-



nir. 9 puana ulaşan sporcu seti kazanır. Puanlarda 8-8 beraberlik olması durumunda tenisteki gibi tie-break (eşitliği bozmak) puan sistemiyle bir oyun daha oynamak yerine, servisi karşılayacak oyuncunun seçimi dikkate alınarak 9 ya da 10 puana ulaşanın kazanacağı bitiş skoru seçilir. Maçlar 3 ya da 5 set üzerinden oynanır; rakibinden 1 set fazla alan sporcu oyunu kazanır.

Oldukça hareketli ve sert olabilen bu spor için, en uygun yaş aralığının 15-35 olduğu belirtiliyor. İleri yaştaki sporcular doktor kontrolünden geçtikten sonra, daha küçük yaş grubundaki ya da bu spora yeni başlayan sporcularına fiziksel uygunlukları ve kullandıkları malzemelerle ilgili koruyucu önlemleri alarak bu sporu yapmaları öneriliyor.

Tüm spor dallarında olduğu gibi oyuna başlamadan önce ısınma, oyun sonrasında soğuma, esnetme ve gerdirme hareketleri çok önemlidir. Isınma yalnız genel egzersizi değil, aynı zamanda bacak, sırt, omuz ve kol kaslarına yönelik gerdirme egzersizlerini de kapsamalı. Soğuma işlemi yoğun performans sonrası nabızın normal seviyeye düşürülmesi amacıyla en az 5 dakika boyunca oyun alanı içinde yapılacak yavaş tempolu yürüyüş şeklinde olabilir. Bu işlemden sonra çalışan kasları dinlendirmek, kasılmış olan kasları tekrar uzatmak, vücut esnekliğini geliştirmek için esnetme ve gerdirme çalışması yapılmalıdır. Sporcu atışını kullandıktan sonra rakibin topa rahat hamle yapabilmesine olanak sağlamalı onu engellememeli. Bu sayede duvara ya da rakibe çarpmaya bağlı sakatlanmalar da engellenebilir. Aşırı ve ters yüklenme ayak bileği, diz ve omuz sakatlıklarına neden olabilir. Bu nedenle, doğru vuruş tekniklerini geliştirmek için sık sık antrenman yapılmalı. Gözü koruyucu, kırılmaya dayanıklı gözlük kullanılması da alınması gereken önlemler arasında.

Duvar tenisi, yalnızca kaslarımızı değil, hızlı düşünüp ani karar vermemiz gerektiğinden beynimizi de geliştirdiğimiz için çok zevkli bir spordur.

Sadi Atılğan

Kaynak:

<http://www.squashturk.com>