

## Dünyada Raket Sporlarının Gelişimi

Şenol Yanar<sup>1</sup>

Çağlar Bozkurt<sup>2</sup>

### Özet

İnsanların doğasında var olan rekabet duygusu raket sporlarında bir adım daha öne çıkmış görünmektedir. Raket sporları sayısına bakıldığında oldukça fazla sayıda olduğu söylenebilir. Bu çalışmada resmi olarak kaydedilen 28 adet raket sporu ele alınmıştır. Yine resmi olarak görünmeyen başka raket sporlarının da olduğu bilinmektedir. Halen Avrupa’da raket sporlarını kombine edildiği, 5 raket sporunun bir arada karışık resmi veya gayri resmi turnuvalar oynanmaktadır.

Raket sporlarının hemen hepsinin fizyolojik ve psikolojik fiziki talepleri aynıdır. Performans için gerekli şartlar yüksek aerobik kapasite ile birlikte güç, çeviklik ve sürat gibi anaerobik yetilerdir. Bununla birlikte raket sporları eğlence ve serbest zamanların değerlendirilmesi amaçlı olarak da yapılmaktadır. Performans amaçlı aktiviteler, bilimsel antrenmanlar, müsabaka ve sonrasında toparlanma metotları ile birlikte ele alınır. Bu durum, raket sporcularının daha hızlı ve güçlü birer sporcu olmalarını ve vuruş hızları, koordinasyon ve denge gibi yetilerinin gelişimine de olanak sağlamaktadır.

### GİRİŞ

Raket sporları, güç, incelik ve stratejik oyunun eşsiz karışımıyla insanlığın uzun zamandır dikkatini çekmektedir. Asya ve Avrupa’nın eski uygarlıklarından modern küresel sahneye kadar, bu sporlar zamanın testinden geçerek insan rekreasyonu ve rekabeti üzerinde silinmez bir iz bırakmıştır. Bu araştırma, raket sporlarının zengin tarihini ve derin önemini inceleyerek evrimine ve kalıcı mirasına ışık tutmayı amaçlamaktadır.

- 
- 1 Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, senol.yanar@deu.edu.tr, ORCID:0000-0001-9052-9036
  - 2 Araş. Gör., Dokuz Eylül Üniversitesi Necat Hepkon Spor Bilimleri Fakültesi, caglar.bozkurt@deu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8574-6722

### **Geçmiş Bir Bakış: Raket Sporlarının Kökenleri**

Raket sporlarının kökleri, farklı bölgelerdeki uygarlıkların bu oyunların ilkel formlarıyla uğraştığı antik çağlara kadar uzanmaktadır. Eski Mısır'da duvarlardaki tasvirler, M.Ö. 1500 gibi erken bir tarihte raket benzeri oyunların varlığına işaret etmektedir. Benzer şekilde, eski Yunanlılar da M.Ö. 5. yüzyıla kadar uzanan, tenise benzer bir oyun olan "sphairistike" oynamışlardır.

16. yüzyıla geldiğimizde ise Fransız ve İngiliz aristokratlar tarafından oynanan ve modern tenisin atası olan "jeu de paume" ile karşılaşırız. Oyun, çıplak elle ya da eldivenle bir duvara ya da ağa karşı topa vurmaya içeriyordu. Yüzyıllar ilerledikçe raket sporları daha da gelişti ve Avrupa genelinde benzersiz varyasyonlar ortaya çıktı.

### **Raket Sporlarının Rönesansı: Özel Eğlencelerden Küresel Fenomenlere**

19. yüzyıl, kitleler arasında giderek daha popüler hale gelen ve kurallar ile ekipmanlarda önemli değişikliklere sahne olan raket sporlarının dikkat çekici bir şekilde yeniden canlanmasına tanık oldu. Özellikle tenis, yeni raketlerin, topların ve puanlama sistemlerinin kullanılmaya başlanmasıyla bir dönüşüm geçirdi. All England Lawn Tennis and Croquet Club 1877'de dünyanın ilk Wimbledon Şampiyonasını düzenleyerek tenisi küresel bir gösteri olarak sağlamlaştırdı.

Kökene eski Asya'ya dayanan badminton, İngilizlerin Hindistan'ı sömürgeleştirmesi sırasında tanındı. Dünyanın diğer bölgelerine hızla yayılması, 1934 yılında Uluslararası Badminton Federasyonu'nun (şimdiki Badminton Dünya Federasyonu) kurulmasına yol açmış ve dünya sahnesindeki yerini daha da sağlamlaştırmıştır.

Squash, tenis veya badmintondan daha az bilinmesine rağmen, 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarında istikrarlı bir büyüme yaşadı ve güçlü bir takipçi kitlesine sahip, son derece rekabetçi bir salon sporuna dönüştü.

### **Raketlon'un Zaferi: Çok Yönlülüğü ve Multidisipliner Mükemmelliği Kucaklamak**

20. yüzyıl ilerledikçe masa tenisi, badminton, squash ve tenisin farklı disiplinlerini bir araya getiren yeni bir raket sporu ortaya çıktı. Raketlon olarak bilinen ve 1980'lerde Finlandiyalı squash oyuncularından icat edilen bu benzersiz spor, sporcuları bir dizi raket tabanlı disiplinde becerilerini sergilemeye zorlamaktadır.

Oyuncular müsabakalar sırasında masa tenisi, badminton, squash ve tenis maçları arasında sorunsuz bir şekilde geçiş yaptıkları için raketlon çok yönlülük, strateji ve zihinsel dayanıklılığı vurgular. Bu multidisipliner spor, kendini adanmış bir oyuncu topluluğu ve uluslararası tanınırlık kazanarak her şeyi kapsayan bir mücadele arayan sporcuları kendine çekmiştir.

### **Kalıcı Etki: Raket Sporlarının Önemi**

Raket sporlarının önemi, tarihsel köklerinin ve rekabetçi cazibesinin çok ötesine uzanmaktadır. Bu sporlar fiziksel uygunluk, zihinsel keskinlik ve sosyal bağlantıların şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

**1. Fiziksel Uygunluk:** Raket sporları yüksek seviyede fiziksel uygunluk, çeviklik ve koordinasyon gerektirir. Oyuncular dinamik hareketler, hızlı yön değişiklikleri ve hızlı refleksler sergileyerek kardiyovasküler sağlık, kas gücü ve genel sağlık durumunun iyileşmesine katkıda bulunurlar.

**2. Zihinsel Keskinlik:** Raket sporları, oyuncuların stratejik düşünmelerini, rakiplerinin hamlelerini tahmin etmelerini ve hızlı kararlar vermelerini gerektiren zihinsel bir faaliyettir. Kortta geliştirilen odaklanma ve konsantrasyon genellikle günlük hayatta gelişmiş bilişsel yeteneklere dönüşür.

**3. Sosyal Katılım:** Raket sporları, oyuncular arasında arkadaşlık ve sportmenlik duygusunu teşvik eder. İster teklere ister çiftlerde yarışıyor olsunlar, oyuncular takım arkadaşları ve rakipleriyle kalıcı bağlar kurarak spor dünyasında bir topluluk duygusu yaratırlar.

**4. Kapsayıcılık ve Erişilebilirlik:** Raket sporları farklı yaş, yetenek ve beceri seviyelerindeki oyunculara hitap eder. Yeni başlayanlara uygun tesislerden profesyonel turnuvalara kadar bu sporlar, toplumun her kesiminden insana sağlıklı rekabet ve eğlence fırsatları sunar(Jayanthi & Esser, 2013; Lees, 2003; O'Donoghue, Girard, & Reid, 2013).

## **BAŞLICA RAKET SPORLARI**

### **1. BADMİNTON**

#### **1.1. Badminton'un Tarihçesi**

Badminton, yüzyıllar öncesine dayanan uzun ve ilginç bir geçmişe sahiptir. Badmintonun modern şekli 19. yüzyılın ortalarında İngiliz Hindistan'ında ortaya çıkmıştır, ancak kökleri çeşitli uygarlıklarda oynanan eski oyunlarda bulunabilir. Oyun başlangıçta "Poona" veya "Poonah" olarak biliniyordu ve adını ilk oynandığı Hint şehirden alıyordu. Hindistan'da görev yapan

İngiliz subayları bu oyunla tanışmış ve oyun onlar arasında popülerlik kazanmıştır. Badmintonun İngiltere’de oynanmaya başlaması, Beaufort Dükü’nün misafirlerinin “Badminton Evi” adlı malikanesinde oyunun tadını çıkardığı 1873 yılı civarındadır. “Badminton” ismi malikanenin isminden alınmıştır.

İngiltere Badminton Birliği 1893 yılında kuruldu ve ilk standart kurallar seti oluşturuldu. Badminton 1992 yılında Olimpik bir spor haline geldi ve bugün dünya çapında milyonlarca insan tarafından oynanmakta ve keyif alınmaktadır(Phomsoupha & Laffaye, 2015).

## 1.2. Oyun Alanı

Badminton tipik olarak kapalı bir sahada oynanır, ancak açık havada da oynanabilir. Kort dikdörtgen şeklindedir ve farklı bölümlere ayrılmıştır:

**Tekler Kortu:** 13,4 metre (44 fit) uzunluğunda ve 5,18 metre (17 fit) genişliğindedir.

**Çiftler Kortu:** Biraz daha geniş olup 6,1 metre (20 fit) uzunluğundadır.

**Ağ:** Ağ, sahayı iki eşit yarıya böler. Kenarlarda 1,55 metre (5 feet 1 inç) ve ortada 1,524 metre (5 feet) yüksekliğindedir.

## 1.3. Badminton Oyun Kuralları:

Badminton hem tekler (her iki tarafta bir oyuncu) hem de çiftler (her iki tarafta iki oyuncu) olarak oynanabilir. Amaç, raketle filenin üzerinden rakibin sahasına doğru düzgün bir şekilde geri dönemeyecekleri şekilde vurarak puan kazanmaktır(Subarkah, Marani, & Akbar, 2020).

**Servis:** Oyun bir servis ile başlar. Servis atan oyuncu raketle belinin altından vurmali ve rakibin servis sahasına çapraz olarak indirmeyi hedeflemelidir.

**Puanlama:** Ralli puanlama sisteminde, hangi tarafın servis attığına bakılmaksızın her serviste puan alınır. Bir maç genellikle bir oyuncu/takım 21 sayıya ulaşana kadar oynanır ve iki sayı farkla kazanmaları gerekir.

**İçeri/Dışarı:** Raketin “içeride” sayılması için kort sınırlarının içine düşmesi gerekir. Eğer raket sınır çizgilerinin üzerine düşerse de “içeride” olarak kabul edilir.

**Hatalar:** Oyun sırasında raketin saha dışına vurulması, raketle fileye vurulması veya yanlış servis atılması gibi çeşitli hatalar meydana gelebilir. Hata yapmak bir sayının veya servisin kaybedilmesine neden olur.

**Bitiş Değişimi:** Oyuncular her setten sonra bitiş değiştirir ve üçüncü bir set oynanırsa, önde olan skor 11'e ulaştığında bitiş değiştirirler.

#### 1.4. Badminton'da Teknikler:

Badminton fiziksel uygunluk, beceri ve taktiksel farkındalığın bir kombinasyonunu gerektirir.

**Tutuş:** Oyuncuların çeşitli atışları etkili bir şekilde gerçekleştirmelerine olanak tanıyan forehand tutuş ve backhand tutuş gibi farklı tutuş stilleri vardır.

**Servis atışı:** İyi bir servis, rallide avantaj sağlamak için çok önemlidir. Yaygın servisler arasında yüksek servisler, alçak servisler ve fiske servisler bulunur.

**Clear:** Rakibi geri itmek ve zaman kazanmak için kullanılan, rakip sahanın arkasına yapılan yüksek ve derin bir vuruştur.

**Drop Shot:** Fileyi zar zor geçen ve rakibin tarafındaki fileye yakın bir yere düşen, rakibi hazırlıksız yakalamak için tasarlanmış hafif bir vuruş.

**Smash:** Raketle rakibin sahasına hız ve hassasiyetle inmeye zorlamayı amaçlayan güçlü bir baş üstü vuruşu.

**Ayak çalışması:** Çevik ayak hareketleri, atışlara etkili bir şekilde ulaşmak için kortta hızlı ve verimli hareket etmek için çok önemlidir.

## 2.TENİS

### 2.1. Tenisin Tarihçesi:

Tenisin tarihi çeşitli uygarlıklarda oynanan eski top oyunlarına kadar uzanmaktadır, ancak bugün bildiğimiz şekliyle tenisin modern versiyonu 19. yüzyılda İngiltere'de ortaya çıkmıştır. Başlangıçta, modern sporun öncüsü olan eski "gerçek tenis" oyunundan ayırt etmek için "çim tenisi" olarak adlandırılmıştır. Oyunun kuralları 1874 yılında Marylebone Kriket Kulübü (MCC) tarafından resmileştirildi ve All England Lawn Tennis and Croquet Club (AELTC) 1877 yılında ilk Wimbledon Şampiyonasına ev sahipliği yaparak dünyanın en eski tenis turnuvası oldu(Xiao et al., 2022).

### 2.2. Oyun Alanı (Tenis Kortu):

Tenis tipik olarak çim, kil, sert zemin (akrilik veya asfalt) veya sentetik yüzeyler gibi çeşitli malzemelerden yapılabilen dikdörtgen bir kortta oynanır. Kort bir ağ ile ikiye bölünmüştür.

**Tekler Kortu:** Uzunluk 23,77 metre (78 feet) ve genişlik 8,23 metredir (27 feet).

**Çiftler Kortu:** Genişlik aynı kalır, ancak uzunluk 23,77 metreye (78 fit) çıkar.

**Ağ:** File kortun ortasına gerilir ve orta direklerde 0,914 metre (3 fit) yüksekliğinde olmalıdır.

### 2.3. Tenis Kuralları:

Tenis bir beceri, strateji ve sportmenlik oyunudur (Bantekas, 2023).

**Puanlama:** Tenis setler halinde oynanır ve her set oyunlardan oluşur. Bir oyunu kazanmak için, bir oyuncu en az dört sayı atmalı ve rakibine karşı iki sayı avantaja sahip olmalıdır. Sayılar “15”, “30”, “40” ve ardından “oyun” olarak sayılır (“40”tan sonraki sayıyı kazanmak oyuncuya bir oyun kazandırır). Skor “40-40”a ulaşırsa, buna “deuce” denir ve bir oyuncu oyunu kazanmak için art arda iki sayı kazanmalıdır.

**Servis atma:** Oyun bir servis ile başlar. Servis atan oyuncu dip çizginin arkasında durmalı ve topa çapraz servis kutusuna vurmalıdır. Servis fileye değip doğru servis kutusuna düşerse buna “let” denir ve servis atan oyuncu sayı kaybetmeden bir servis atma şansı daha elde eder.

**Hatalar:** Top doğru servis kutusunun dışına düşerse veya fileye çarpıp servis kutusuna düşmezse bu bir “hata”dır. Servis atan oyuncunun her puan için iki servis atma hakkı vardır.

**Çifte Hata:** Servis atan oyuncu art arda iki hata yaparsa sayıyı kaybeder.

**İçeri/Dışarı:** Topun “içeride” sayılabilmesi için kort sınırları içine düşmesi gerekir. Top çizgilerin üzerine düşerse de “içeride” olarak kabul edilir.

**Bitiş Değişimi:** Oyuncular bir setteki tek sayılı oyunlardan sonra ve her setin sonunda bitiş değiştirir.

### 2.4. Tenis Teknikleri:

Tenis, başarılı olmak için fiziksel uygunluk ve çeşitli tekniklerin bir kombinasyonunu gerektirir.

**Tutuş:** Doğru forehand tutuşu veya continental tutuş gibi tutuş seçimi, bir oyuncunun vurabileceği atış türünü etkiler.

**Forehand ve Backhand:** Forehand vuruşu, raketin vücut boyunca sallanmasıyla gerçekleştirilirken, backhand vuruşu topa karşı taraftan vurmaya

içerir. Hem forehand hem de backhand vuruşlarda ustalaşmak, çok yönlü bir oyun için gereklidir.

**Servis:** Güçlü ve isabetli bir servis geliştirmek, sayının tonunu belirlediği ve rakip üzerinde baskı oluşturduğu için çok önemlidir.

**Voleler:** Vole, top kortta sekmeden önce yapılan vuruşlardır. Oyuncular vole vuruşlarını etkili bir şekilde gerçekleştirmek için iyi reflekslere ve el-göz koordinasyonuna ihtiyaç duyar.

**Ayak Çalışması:** Hızlı ve etkili ayak hareketleri, her atış için doğru pozisyona girmek ve sahayı etkili bir şekilde kat etmek için gereklidir.

**Topspin ve Slice:** Vuruşlara topspin veya slice eklemek, topun yörüngesini ve hızını değiştirerek rakiplerin tahmin etmesini ve geri dönmesini zorlaştırabilir.

### 3.SQUASH

#### 3.1. Squash'ın Tarihçesi

Squash, 19. yüzyılın başlarında İngiltere'de ortaya çıkan bir raket sporudur. Oyun, dar, duvarlı kortlarda oynanan "raket" adı verilen eski bir spordan gelişmiştir. Oyuncular duvarlara karşı daha yumuşak bir topa vurmanın daha ilginç ve zorlu bir oyun ortaya çıkardığını fark etmiş ve squash ortaya çıkmıştır. Sporun adı, topun duvarlara "çarptığında" çıkardığı sestten türetilmiştir. Squash hızla popülerlik kazanmış ve modern şekli dünya çapında yayılarak birçok kişi için favori bir eğlence haline gelmiştir(Cádiz Gallardo, Pradas de la Fuente, Moreno-Azze, & Carrasco Páez, 2023; Zug, 2007).

#### 3.2. Oyun Alanı (Squash Kortu)

Squash tipik olarak dört duvarlı kapalı bir sahada oynanır ve oyuncular küçük bir lastik topa vurmak için raket kullanırlar. Kortun belirli boyutları ve özellikleri vardır:

**Kort Boyutu:** Standart squash kortu 9,75 metre (32 feet) uzunluğunda, 6,4 metre (21 feet) genişliğinde ve 5,64 metre (18,5 feet) yüksekliğindedir. Bir ön duvar, iki yan duvar ve bir arka duvar vardır.

**Servis Kutusu:** Kortun her iki tarafında birer servis kutusu bulunur ve oyuncular sağ servis kutusundan rakibin sağ servis kutusuna çapraz olarak servis atarlar.

**Teneke:** Ön duvarın alt kısmında yaklaşık 48 santimetre (19 inç) yüksekliğinde teneke olarak bilinen metal bir şerit bulunur. Tenekeye çarpan atışlar oyun dışı kabul edilir.

**Dış Çizgi:** Ön duvarın üst kısmı bir dış çizgi ile işaretlenmiştir ve bu çizginin üzerine isabet eden atışlar oyun dışı sayılır.

**Top Alma Çizgisi:** Servis atarken, servis atan oyuncu zeminde işaretlenmiş olan karşılama çizgisi içinde durmalıdır.

### 3.3. Squash Kuralları

Squash, adil bir oyun ve heyecanlı bir maç sağlamak için belirli kurallarla oynanır.

**Puanlama:** Squash genellikle en iyi beş oyun formatında oynanır. Her oyun 11 sayı üzerinden oynanır ve bir oyuncu iki sayı farkla kazanmalıdır. Skor 10-10'a ulaşırsa, buna "eşitlik bozma" denir ve oyun bir oyuncu iki sayı farkla kazanana kadar devam eder.

**Servis atma:** Servis atan oyuncu karşılama çizgisi içinde durmalı ve rakibin servis kutusuna çapraz olarak servis atmalıdır. Her sayıdan sonra servis atan oyuncu taraf değiştirir ve servis kutularını değiştirir.

**Saha Dışında:** Top rakip vurmada önce birden fazla sekerse, saha dışına çıkarsa veya tenekeye çarparsa, dışarıda kabul edilir.

**Let:** Oyun sırasında oyuncular arasında kazara temas gibi bir müdahale olursa, sayı yeniden oynanır ve buna "let" denir.

**Vuruş:** Rakibinin vuruşu, oyuncunun topa doğrudan ön duvara vurmasını engelliyorsa oyuncuya bir vuruş verilir.

### 3.4. Squash'ta Teknikler

Squash, başarılı olmak için fiziksel uygunluk, beceri ve stratejinin bir kombinasyonunu gerektirir.

**Kavrama:** Squash'ta kontrol ve güç için tutuş çok önemlidir. Oyuncular genellikle forehand ve backhand tutuşlarının bir kombinasyonunu kullanırlar.

**LoB:** Topu yükseğe ve derine gönderen, genellikle pozisyon kazanmak veya oyunun hızını değiştirmek için kullanılan bir vuruştur.

**Drive:** Topa yan duvarlar boyunca düz ve alçaktan vurmaya amaçlayan güçlü bir vuruş.

**Drop Shot:** Kaleyi zar zor geçen, topu ön duvara yakın bir yere bırakan ve rakibi hızla ileri koşturmayı zorlayan yumuşak bir vuruş.



**Boast:** Önce bir yan duvara, sonra ön duvara ve son olarak da karşı yan duvara vurarak rakibin topu geri almasını zorlaştıran bir açI yaratan atış.

**Vole:** Top sekmeden önce yapılan, hızlı refleksler ve hassas zamanlama gerektiren bir vuruştur.

## 4. RAKETBOL

### 4.1. Raketbolun (Racquetball) Tarihçesi

Racketball, raketbol olarak da yazılır, 1940'larda Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkan hızlı tempolu bir raket sporudur. Genel halk için öğrenmesi ve oynaması daha kolay bir spor yaratmak amacıyla squash'ın bir varyasyonu olarak geliştirilmiştir. ABD'li bir hentbol ve squash oyuncusu olan Joe Sobek, genellikle raketbolu icat eden kişi olarak anılır. Spor hızla popülerlik kazandı ve basit kuralları ve hızlı oynanışı geniş bir kitleyi kendine çekti. Bugün raketbol, birçok ülkede organize yarışmalar ve rekreasyonel oyunlarla küresel olarak oynanmaktadır (Carboch & Hrychová, 2022).

### 4.2. Oyun Alanı (Raketbol Sahası)

Raketbol, squash'a benzer şekilde dört duvarlı dikdörtgen bir sahada oynanır. Kort boyutları ve özellikleri aşağıdaki gibidir:

**Kort Boyutu:** Standart raketbol sahası 12,2 metre (40 feet) uzunluğunda, 6,1 metre (20 feet) genişliğinde ve 6,1 metre (20 feet) yüksekliğindedir. Duvarlar sağlamdır ve squash kortlarının aksine arka duvar açıklığı yoktur.

**Servis Kutusu:** Kortun her iki tarafında bir servis kutusu bulunur ve oyuncular servis kutusunun içinden servis atarak ön duvara vurmaya ve topu kısa çizgiyi geçip karşı taraftaki karşılama çizgisinden önce atmaya hedefler.

**Karşılama Çizgisi:** Karşılama çizgisi, servis karşılayan oyuncunun servis sırasında arkasında kalması gereken, ön duvara paralel, kort boyunca işaretlenmiş bir çizgidir.

**Kısa Çizgi:** Kısa çizgi, ön ve arka duvarların ortasında işaretlenmiş bir çizgidir ve servis bölgesinin sonunu belirler.

### 4.3. Raketbol Oyun Kuralları

Raketbol, adil oyun ve heyecanlı maçlar sağlayan bir dizi kuralla yönetilir.

**Puanlama:** Raketbol tipik olarak en iyi üç veya en iyi beş oyun formatında oynanır. Her oyun 15 sayı üzerinden oynanır ve bir oyuncu iki sayı farkla kazanmalıdır. Skor 14-14'e ulaşırsa, buna "eşitlik bozma" denir ve oyun bir oyuncu iki sayı farkla kazanana kadar devam eder.

**Servis atma:** Servis atan oyuncu servis kutusu içinde durmalı ve topun kısa çizgiyi geçmesini ancak karşılama çizgisinden önce gelmesini hedefleyerek topa ön duvara doğru vurmalıdır. Her sayıdan sonra servis atan oyuncu taraf değiştirir ve sayı kaybedene kadar servis atmaya devam eder.

**Saha Dışında(out):** Top rakip vurmada önce iki kez sekerse, saha dışına çıkarsa veya tavana çarparsa, dışarıda kabul edilir.

**Servisin Alınması:** Topu karşılayan oyuncu servisi karşılamadan önce topun yere çarpmasına izin vermemelidir.

**Engelleme ve Tekrar Oynatma:** Oyun sırasında oyuncular arasında kazara temas gibi bir müdahale olursa, sayı yeniden oynanır ve buna “engelleme” denir.

#### 4.4. Raketbol Oyununda Teknikler

Raketbol, hızlı doğası ve sınırlı kort alanı nedeniyle başarılı olmak için özel teknikler gerektirir. Bazı temel teknikler şunlardır:

**Tutuş:** Oyuncular topu kontrol etmek ve manevra yapmak için genellikle forehand ve backhand tutuşlarının bir kombinasyonunu kullanır.

**Servis atışı:** Güçlü ve isabetli bir servis geliştirmek, sayının tonunu belirlediği ve rakip üzerinde baskı oluşturduğu için çok önemlidir.

**Servis Dönüşü:** Servis karşılayan oyuncunun rallinin kontrolünü en başından itibaren ele geçirmesi gerektiğinden, servisi etkili bir şekilde karşılamak çok önemlidir.

**Öldürücü Vuruş:** Rakibin geri dönmesini zorlaştıracak şekilde ön duvara zemine yakın vurmaya amaçla alçaktan ve sert bir şekilde yapılan vuruş.

**Pas Atışı:** Rakipten kaçınarak ve ideal olarak arka duvara ulaşarak kortun yan tarafına doğru yapılan atış.

**Tavan Atışı:** Ön duvara çarpmadan önce tavana çarpan ve rakibin hızlı tepki vermesini zorlaştıran bir atış.

### 5.MASA TENİSİ

#### 5.1. Masa Tenisinin (Ping-Pong) Tarihçesi:

Masa tenisinin 19. yüzyılın sonlarına kadar uzanan büyüleyici bir tarihi vardır. Oyunun kökenleri 1800’lü yıllarda İngiltere’de oynanan çeşitli kapalı alan tenisi ve diğer raket sporlarına kadar uzanmaktadır. Masa tenisinin modern versiyonu 1880’lerde İngiltere’de yemek sonrası salon oyunu olarak tanıtılmasıyla başlamıştır. Başlangıçta “whiff-whaff” olarak adlandırılan

oyun, raket olarak kitapların ve şampanya mantarlarından yapılmış bir topun kullanılmasını içeriyordu. “Ping-pong” adı daha sonra Parker Kardeşler tarafından ticari marka haline getirildi, ancak spor artık evrensel olarak masa tenisi olarak biliniyor. 1988’de Olimpik bir spor haline geldi ve dünya çapında milyonlarca oyuncusu ve hayranıyla popülaritesini artırdı (Akramjonovich, Azamovich, & Ilyasovich, 2022; Ferrandez et al., 2021).

### 5.2. Oyun Alanı (Masa Tenisi Masası):

Masa tenisi, iki eşit yarıya bölünmüş bir ağ ile dikdörtgen bir masa üzerinde oynanır. Masa yüzeyi tipik olarak ahşap veya kompozit bir malzemeden yapılır ve topun düzgün ve eşit bir şekilde sekmesi için tasarlanmıştır. Bir masa tenisi masası için standart boyutlar şunlardır:

**Uzunluk:** 2,74 metre (9 feet)

**Genişlik:** 1,525 metre (5 feet)

**Yükseklik:** 76 santimetre (30 inç)

### 5.3. Masa Tenisi (Ping-Pong) Kuralları:

Masa tenisinin adil bir oyun ve tüm oyuncular için keyifli bir deneyim sağlamak için belirli kuralları vardır.

**Puanlama:** Masa tenisi maçları en iyi beş veya en iyi yedi oyun formatında oynanır. Her oyun 11 sayı üzerinden oynanır ve bir oyuncu iki sayı farkla kazanmalıdır. Skor 10-10’a ulaşırsa, buna “deuce” denir ve oyun bir oyuncu iki sayı farkla kazanana kadar devam eder.

**Servis atma:** Servis atan oyuncu topu en az 16 santimetre (6 inç) dikey olarak fırlatmalı ve raketiyle topa masanın kendi tarafında sekecek, fileyi geçecek ve masanın rakibinin yarısına düşecek şekilde vurmalıdır. Servis atan oyuncu, rakibin sağ ve sol yarılarına çapraz olarak servis atma arasında geçiş yapmalıdır.

**Servis Dönüşü:** Servis karşılayan oyuncu servisi geri göndermeden önce topun masanın kendi tarafında sekmesine izin vermelidir.

**Çift Zıplama Kuralı:** Çiftler oyununda, oyuncuların vole vurarak sayı yapmaya çalışmadan önce topun masanın her iki tarafında bir kez zıplaması gerekir.

**Let:** Servis atışı sırasında top fileye çarpar ancak yine de doğru servis alanına düşerse buna “let” denir ve servis atan oyuncu sayı kaybetmeden bir servis atma şansı daha elde eder.

#### 5.4. Masa Tenisi (Ping-Pong) Teknikleri

Masa tenisi hızlı refleksler, hassas hareketler ve stratejik düşünmenin bir kombinasyonunu gerektirir.

**Tutuş:** Oyuncular raketi tutmak için shakehand tutuş veya penhold tutuş gibi çeşitli tutuşlar kullanırlar. Tutuş, bir oyuncunun gerçekleştirebileceği atış türünü etkiler.

**Forehand ve Backhand:** Oyuncular her durumda etkili olabilmek için hem forehand hem de backhand vuruşlarında ustalaşmalıdır.

**Servis:** İyi uygulanan bir servis, rallide avantaj elde etmek ve bir sonraki atışı ayarlamak için çok önemlidir.

**Loop:** Daha açık bir raket açısıyla oynanan, genellikle hücum etmek ve hız kazanmak için kullanılan bir topspin vuruşu.

**Drive:** Kapalı raket açısıyla oynanan düz ve agresif bir vuruştur, genellikle hızlı hücum oyunu için kullanılır.

**İtme:** Kapalı raket açısıyla oynanan, savunma amaçlı ve topu file üzerinde alçak tutmak için kullanılan yumuşak bir vuruştur.

**Blok:** Rakibin hücum vuruşunu file üzerinden geri yönlendirmek için kullanılan kontrollü bir vuruştur.

### 6. PaddleBall

Paddleball, yıllar içinde çeşitli şekillerde ve varyasyonlarda gelişen bir raket sporudur. Bununla birlikte, "paddleball" un farklı bölgelerde farklı sporlara atıfta bulunabileceğini açıklığa kavuşturmak önemlidir. Paddleball'un en yaygın formları ise: Amerikan Paddleball ve Platform Tenisi (Paddle Tennis) (Roldán-Márquez, Onetti-Onetti, Alvero-Cruz, & Castillo-Rodríguez, 2022).

#### 6.1. Amerikan Paddleball

##### 6.1.1. Tarihçe

Basitçe Paddleball olarak da bilinen Amerikan Paddleball, 20. yüzyılın başlarında Amerika Birleşik Devletleri'nde ortaya çıkan bir spordur. Kentsel hentbol sahalarında oynanabilecek bir eğlence aktivitesi olarak yaratılmıştır. Oyun, küçük bir lastik topun bir raket kullanılarak sert bir duvara vurulmasını içerir. Amerikan Paddleball öncelikle bölgesel bir spor olarak kalmıştır ve oyuncuların çoğunluğu kuzeydoğu Amerika Birleşik Devletleri'nde yoğunlaşmıştır.

### 6.1.2. Oyun Sahası

Amerikan Paddleball, ön duvarı ve yan duvarları olan dikdörtgen bir sahada oynanır. Saha, boyut olarak hentbol sahasına benzer ancak belirli yerel varyasyonları olabilir. Ön duvarda herhangi bir çizgi veya işaret bulunmaz ve oyun alanı sahanın boyutlarına göre belirlenir. Bazı kortlarda ön duvarın yakınında oyuncuların servis atabileceği küçük bir “servis kutusu” bulunabilir.

### 6.1.3. Kurallar

Amerikan Paddleball kuralları bölgesel olarak değişebilir, ancak genel oyun, oyuncuların topu ön duvara vurarak oyunda tutmayı ve rakibinin başarılı dönüşler yapmasını engellemeyi amaçlamasını içerir. Oyuncular sırayla servis atar ve servis atan oyuncu topu rakibin ön duvarına ulaşmadan önce yere sektirmeden ön duvardan dışarı atmalıdır. Oyun tekler veya çiftler formatında oynanabilir.

## 6.2. Platform Tenisi (Paddle Tennis):

### 6.2.1. Tarihçe

Paddle Tennis olarak da bilinen Platform Tenisi, kökeni Amerika Birleşik Devletleri'ne dayanan farklı bir spordur. 1920'lerde James Cogswell ve Fessenden Blanchard tarafından Scarsdale, New York'taki tenis kortlarında icat edilmiştir. Oyun başlangıçta kontrplaktan yapılmış kürekler kullanılarak oynandı ve kortlar ahşap platformlar üzerine inşa edildi, bu da sporun adını kazanmasını sağladı. Platform Tenisi yıllar içinde popülerliğini artırmış ve özellikle soğuk iklime sahip bölgelerde organize ve rekabetçi bir spor haline gelmiştir, çünkü spor yüzeyinin kar tutma kabiliyeti nedeniyle genellikle kış aylarında oynanmaktadır (Villena-Serrano, Castro-Lopez, Lara-Sánchez, & Cachon-Zagalaz, 2016).

### 6.2.2. Oyun Alanı:

Platform Tenisi, tipik olarak 20 fit genişliğinde ve 44 fit uzunluğunda yükseltilmiş bir kortta oynanır. Kort yüzeyi alüminyum zemin kaplamasından yapılır ve kort yüksek, sıkı bir tel çitle çevrilidir. Oyun alanı, topu oyunda tutmak için zemine gömülüdür. File tenise göre daha alçaktır ve topun oyunda kalmasına yardımcı olmak için dip çizginin arkasında küçük bir perde veya stoper vardır.

### 6.2.3. Kurallar

Platform Tenisi, puanlama, servis atma ve oynanışı belirleyen belirli kurallarla oynanır. Tenise benzer şekilde, puanlar “15”, “30”, “40” ve ardından “oyun” olarak değerlendirilir. Bir oyuncunun bir oyunu kazanması için iki sayı farkla kazanması gerekir. Platform Tenisi tipik olarak çiftler formatında oynanır ve oyuncular sağ servis kortundan başlayarak çapraz olarak servis atarlar.

### 6.2.4. Teknikler:

Amerikan Paddleball ve Platform Tenisi teknikleri, topun oyunda kalmasını sağlamak ve atışların yönünü ve hızını kontrol etmek için topa raketle vurmaya içerir. Oyuncular topu manipüle etmek ve rakiplerine üstünlük sağlamak için forehand, backhand ve vole gibi çeşitli vuruşlar kullanırlar.

Kuralların ve tekniklerin, oynanan paddleball'un özel versiyonuna ve bölgesel tercihlere bağlı olarak biraz değişiklik gösterebileceğini unutmayın.

## 7. SOFT TENİS

### 7.1. Soft Tenisin Tarihçesi:

Soft tenis, 20. yüzyılın başlarında Japonya'da ortaya çıkan bir raket sporudur. İlk olarak 1900 yılında, genç öğrenciler ve fiziksel kısıtlamaları olan bireyler için uygun bir spor yaratmak isteyen Asakichi Yoshida adlı bir Japon beden eğitimi öğretmeni tarafından tanıtılmıştır. Soft tenis geleneksel tenise benzer ancak daha yumuşak bir kauçuk topla oynanır ve benzersiz bir kurallar dizisi kullanır, bu da onu her yaşta ve beceri seviyesinden oyuncular için daha erişilebilir ve eğlenceli hale getirir (Chang, Liu, Lee, & See, 2015).

### 7.2. Oyun Alanı ( Soft Tenis Kortu):

Soft tenis, belirli boyutlara sahip dikdörtgen bir kortta oynanır. Kort, geleneksel tenise benzer şekilde bir ağ ile iki eşit yarıya bölünür. Kort yüzeyi asfalt, beton veya sentetik çim gibi çeşitli malzemelerden yapılabilir.

**Kort Uzunluğu:** 18 metre (59 feet)

**Kort Genişliği:** 8,5 metre (28 feet)

**Net Yükseklik:** 0,9 metre (3 feet)

### 7.3. Soft Tenis Kuralları:

Soft tenisin geleneksel tenisten farklı olan ve onu benzersiz ve farklı bir spor haline getiren belirli kuralları vardır.

**Puanlama:** Soft tenis tipik olarak üç setin en iyisi formatında oynanır. Her set altı oyun üzerinden oynanır ve bir oyuncu iki oyun farkla kazanmalıdır. Skor 5-5'e ulaşırsa, buna "deuce" denir ve oyun bir oyuncu iki oyunla kazanana kadar devam eder.

**Servis atma:** Servis atan oyuncu dip çizginin arkasında durmalı ve rakibin servis sahasına çapraz olarak servis atmayı hedefleyerek topa belden aşağı vurmalıdır. Geleneksel tenisten farklı olarak, servis atan oyuncunun topu doğru şekilde servis atmak için sadece bir denemesi vardır.

**Top:** Soft tenis, çapı 7,8 santimetre (yaklaşık 3 inç) olan yumuşak kauçuk bir topla oynanır. Topun yumuşaklığı daha kolay oynanmasını sağlar ve yaralanma riskini azaltır.

**Çiftler Oyunu:** Soft tenis tekler veya çiftler formatında oynanabilir. Çiftler oyununda her takımın iki oyuncusu vardır ve ralli sırasında sırayla topa vururlar.

### 7.4. Soft Teniste Teknikler:

Soft tenis, başarılı olmak için fiziksel uygunluk, beceri ve stratejinin bir kombinasyonunu gerektirir (Han, Wang, Kuroda, & Mizuno, 2022).

**Tutuş:** Oyuncular raketi tutmak için genellikle geleneksel tenise benzer şekilde shakehand tutuşunu kullanırlar.

**Forehand ve Backhand:** Oyuncular farklı durumlarda etkili olabilmek için hem forehand hem de backhand vuruşlarında ustalaşmalıdır.

**Servis atışı:** Soft tenis servisleri tipik olarak el altından atılır ve oyuncular servisi rakibin servis sahasına doğru bir şekilde yerleştirmeyi hedefler.

**Volleybol:** Oyuncular genellikle rallinin kontrolünü ele geçirmek ve rakipleri üzerinde baskı oluşturmak için top sekmeden önce topa vurarak vole kullanırlar.

**Yer vuruşları:** Forehand ve backhand vuruşlar gibi tutarlı ve güçlü yer vuruşları geliştirmek soft teniste çok önemlidir.

## 8.HARDBALL

### 8.1. Hardball'ın Tarihçesi

Hardball, 19. yüzyılda İngiltere'de ortaya çıkan bir raket sporu olan squash'ın bir türüdür. Squash'ın ilk günlerinde spor, yumuşak kauçuk toplar ve "sert toplar" dahil olmak üzere çeşitli top türleriyle oynanıyordu. "Sert top" terimi, squash'ta küçük, sert ve hızlı bir topun kullanılmasını ifade eder(Zug, 2007).

Zamanla, güvenlik endişeleri ve oyunu daha geniş bir oyuncu kitlesi için daha erişilebilir hale getirme arzusu nedeniyle yumuşak kauçuk toplar squash için standart haline geldi. Squash'ta sert topların kullanımı azaldı, ancak "hardball" terimi hızlı, sert topa oynanan özel squash stiline atıfta bulunmak için kullanılmaya devam ediyor(Walker & Duncan, 2015).

### 8.2. Oyun Alanı (Hardball Squash Sahası):

Hardball, dört duvarlı dikdörtgen bir kort olan standart bir squash kortunda oynanır. Standart bir squash sahasının boyutları şunlardır:

**Kort Uzunluğu:** 9,75 metre (32 fit)

**Kort Genişliği:** 6,4 metre (21 feet)

**Kort Yüksekliği:** 5,64 metre (18,5 feet)

Kort, zeminden yaklaşık 48 santimetre (19 inç) yükseklikte, ön duvar boyunca uzanan metal bir şerit olan bir teneke ile iki eşit yarıya bölünmüştür. Tenekeye isabet eden atışlar dışarıda sayılır.

### 8.3. Hardball Kuralları:

Hardball squash, adil oyun ve rekabetçi maçlar sağlamak için belirli kurallarla oynanır.

**Puanlama:** Hardball squash maçları tipik olarak en iyi beş oyun şeklinde oynanır. Her oyun 15 sayı üzerinden oynanır ve bir oyuncu iki sayı farkla kazanmalıdır. Skor 14-14'e ulaşırsa, buna "çeyrek bozma" denir ve oyun bir oyuncu iki sayı farkla kazanana kadar devam eder.

**Servis atma:** Servis atan oyuncu kortun bir tarafında bulunan servis kutusu içinde durmalı ve rakibin servis kutusuna çapraz olarak servis atmalıdır. Servis, servis çizgisinin üstündeki ve dış çizginin altındaki ön duvara çarpmalıdır.



**Çift Sıçrama Kuralı:** Servisten sonra, oyuncuların vole vurarak sayı yapmaya çalışabilmesi için topun yere çarpması gerekir. Bu kural daha uzun rallileri ve stratejik oyunu teşvik eder.

**Saha Dışında:** Top rakip vurmada önce iki kez sekerse, saha dışına çıkarsa veya tenekeye çarparsa, dışarıda kabul edilir.

**Let:** Oyun sırasında oyuncular arasında kazara temas gibi bir müdahale olursa, sayı yeniden oynanır ve buna “let” denir.

#### 8.4. Hardball’da Teknikler:

Hardball squash, oyunun hızlı doğası ve sert topun benzersiz özellikleri nedeniyle başarılı olmak için özel teknikler gerektirir.

**Tutuş:** Oyuncular raketi tutmak için genellikle forehand ve backhand tutuşlarının bir kombinasyonunu kullanır. Tutuş, bir oyuncunun gerçekleştirebileceği atış türünü etkiler.

**Servis atışı:** Güçlü ve isabetli bir servis geliştirmek, sayının tonunu belirlediği ve rakip üzerinde baskı oluşturduğu için çok önemlidir.

**Drive:** Topa yan duvarlar boyunca düz ve alçaktan vurmaya amaçlayan güçlü bir vuruş.

**Boast:** Bir yan duvara, ardından ön duvara ve son olarak karşı yan duvara vurarak rakibin topu geri almasını zorlaştıran bir açı yaratan bir vuruş.

**Volley:** Top sekmeden önce yapılan, hızlı refleksler ve hassas zamanlama gerektiren bir vuruş.

Hardball squash olağanüstü kondisyon, hızlı refleksler ve stratejik düşünme gerektirir. En yüksek rekabet seviyelerinde başarılı olmak için beceri ve kararlılık gerektiren zorlu ve heyecan verici bir spordur. Yumuşak kauçuk toplar modern squash’ta daha yaygın olarak kullanılırken, hardball squash, kortta benzersiz ve hızlı tempolu bir deneyim arayan meraklılar tarafından oynanan sporun bir çeşidi olmaya devam etmektedir.

#### 9.XARE

Xare (“sha-reh” olarak telaffuz edilir) yüzyıllar öncesine dayanan geleneksel bir Bask sporudur. Bask pelotası veya sadece pelota olarak da bilinen Xare, kuzey İspanya ve güneybatı Fransa’nın bazı bölgelerini kapsayan Bask bölgesinde ortaya çıkan hızlı tempolu ve yüksek becerili bir oyundur. Bask Bölgesi’nde popüler ve sevilen bir spordur ve Bask topluluklarının bulunduğu diğer bölge ve ülkelere de yayılmıştır (Reilly, Hughes, & Lees, 2013).

### 9.1. Xare'nin Tarihçesi

Xare'nin tarihi, Bask halkının bir eğlence ve rekabet biçimi olarak çeşitli top oyunları geliştirdiği eski zamanlara kadar uzanmaktadır. Yüzyıllar boyunca bu oyunlar, her biri kendine özgü kurallara ve oyun stillerine sahip farklı bölgesel varyasyonlara dönüşmüş ve çeşitlenmiştir. Xare, pelotonun en eski ve en geleneksel formlarından biridir ve Bask kültürü ve mirasının ayrılmaz bir parçası olmaya devam etmektedir.

### 9.2. Oyun Alanı (Xare Sahası):

Xare, “fronton” adı verilen dikdörtgen bir sahada oynanır. Fronton, beton veya ahşap gibi farklı malzemelerden yapılabilir ve belirli boyutlara sahiptir. Sahanın bir ön duvarı, iki yan duvarı ve bir arka duvarı vardır. Duvarlar tipik olarak çok serttir ve topun bunlardan önemli bir güçle sekmesini sağlar.

Xare'nin farklı varyasyonları için kullanılan çeşitli fronton türleri vardır, ancak en yaygın tür 30 metre uzunluğunda ve 10 metre genişliğinde olan “frontis” frontonudur.

### 9.3. Xare Kuralları:

Xare, her biri kendi kurallarına sahip çeşitli bölgesel varyasyonları olan çok çeşitli bir spordur. Bununla birlikte, temel ilkeler oyunun çoğu formunda benzerdir.

**Amaç:** Xare'nin ana amacı, küçük bir lastik topu (“pelota” olarak adlandırılır) rakibin düzgün bir şekilde geri dönemeyeceği şekilde ön duvara vurmaktır. Rakip topa geri vurmadan top iki kez sekerse veya rakip topa hiç vuramazsa puan kazanılır.

**Servis atışı:** Xare maçları bir servis ile başlar. Servis atan oyuncu pelotonu ön duvara vurmalıdır, böylece rakip geri dönmeden önce top kortta belirlenmiş bir alan içinde seker.

**Puanlama:** Xare'de puanlar, top rakibin geri dönmesinden önce iki kez sektiğinde veya rakip topu düzgün bir şekilde geri döndüremediğinde kazanılır. Önceden belirlenmiş bir sayıya ulaşan ilk takım oyunu kazanır.

**Takımlar:** Xare tekler, çiftler ve hatta üçlüler formatında oynanabilir. Oyuncular veya takımlar sırayla servis atar ve puan kazanmaya çalışır.

### 9.4. Xare'de Teknikler:

Xare fiziksel beceri, strateji ve koordinasyonun bir kombinasyonunu gerektirir.

**Servis atma:** Güçlü ve isabetli bir servis geliştirmek, rallinin gidişatını belirlediği ve rakip üzerinde baskı oluşturduğu için çok önemlidir.

**Servis Dönüşü:** Servis karşılayan oyuncu, servisi etkili bir şekilde karşılayabilmek için hızlı reflekslere ve iyi bir el-göz koordinasyonuna sahip olmalıdır.

**Forehand ve Backhand:** Oyuncular pelotona güç ve isabetle vurabilmek için hem forehand hem de backhand vuruşlarında ustalaşmalıdır.

**Cesta:** Xare oyuncularını pelotona vurmak için “cesta” adı verilen sepet benzeri kavisli bir raket kullanır. Cesta, oyuncuların top üzerinde önemli bir güç ve spin üretmesini sağlar.

**Konumlanma ve Strateji:** Xare, oyuncuların rakiplerinin atışlarını önceden tahmin etmelerini ve etkili bir şekilde karşılık vermek için kendilerini stratejik olarak konumlandırmalarını gerektirir.

Xare sadece bir spor değil aynı zamanda Bask kimliği ve geleneğinin de bir sembolüdür. Dünya çapındaki Bask toplulukları için popüler bir eğlence ve gurur kaynağı olmaya devam etmektedir. Sporun zengin tarihi ve benzersiz oyun tarzı, kalıcı popüleritesine ve kültürel önemine katkıda bulunmuştur.

## 10.RAKETLON

### 10.1. Racketlon'un Tarihçesi:

Racketlon, dört raket sporunu birleştiren benzersiz ve nispeten yeni bir spordur: masa tenisi, badminton, squash ve tenis. Bu spor 1980'lerde Finlandiyalı squash oyuncuları tarafından icat edilmiş ve kısa sürede Avrupa'da ve dünyanın diğer bölgelerinde popülerlik kazanmıştır. İlk resmi Racketlon Dünya Şampiyonası 2001 yılında düzenlendi ve o zamandan beri spor, uluslararası yarışmalar ve özel bir oyuncu topluluğu ile büyümeye devam etti(Wang, Cheng, & Chen, 2012).

### 10.2. Oyun Alanı:

Racketlon dikdörtgen bir kortta oynanır ve kortun boyutları oynanan spora bağlı olarak değişir. Spor, oyuncuların dört disiplinde de birbirlerine karşı yarıştığı bir eleme formatında düzenlenmektedir. Oyun sırası masa tenisi, badminton, squash ve ardından tenis şeklindedir. Her disiplin 21 puan üzerinden oynanır (her spor için harcanan zamanı dengelemek amacıyla 13 puan üzerinden oynanan tenis hariç). Dört disiplinin tamamında en fazla puanı toplayan oyuncu veya takım kazanan ilan edilir(Haller, 2014).

### 10.3. Raketlon Oyun Kuralları:

Raketlon, ilgili dört sporun her biri için özel kurallarla oynanır.

**Puanlama:** Her disiplin (masa tenisi, badminton, squash ve tenis) belirli bir puan sayısına göre oynanır. Dört disiplinin sonunda en fazla puana sahip olan oyuncu veya takım kazanır.

**Oyun Sırası:** Oyun sırası sabittir, masa tenisi ile başlar, badminton, squash ve tenis ile devam eder. Oyuncular veya takımlar her bir disiplini bu sıraya göre dönüşümlü olarak oynarlar.

**Servis:** Her spor dalının servis atma konusunda kendine özgü kuralları vardır ve oyuncular kendi disiplinleri sırasında her bir spor dalının kurallarına uymak zorundadır.

**Bitiş Değişimi:** Bazı disiplinlerde, farklı saha koşulları veya oyun faktörleri nedeniyle adaleti sağlamak için oyuncular belirli sayıda sayıdan sonra bitiş değiştirir.

### 10.4. Raketlon'da Teknikler:

Raketlon, oyuncuların dört sporun her birinde çok yönlü ve yetenekli olmalarını gerektirir.

**Masa Tenisi:** Masa tenisinde başarılı olmak için oyuncuların iyi top kontrolüne, ayak hareketlerine ve spin tekniklerine sahip olması gerekir.

**Badminton:** Oyuncular badmintonda hızlı reflekslere, isabetli atışlara ve etkili saha hakimiyetine odaklanmalıdır.

**Squash:** Squash, oyuncuların mükemmel hareket, atış isabeti ve oyunun hızını kontrol etme becerisine sahip olmalarını gerektirir.

**Tenis:** Tenis oyuncularının bu disiplinde başarılı olabilmeleri için güçlü servislerle, güçlü yer vuruşlarına ve iyi file oyununa sahip olmaları gerekir.

Raketlon, oyuncuların farklı oyun stilleri ve teknikleriyle farklı raket sporları arasında hızla geçiş yapması gerektiğinden, çok yönlülük ve uyarlanabilirlik gerektiren bir spordur. Oyuncuların çok yönlü raket becerilerini ve zihinsel dayanıklılıklarını test eden zorlu ve heyecan verici bir spordur. Spor popülerlik kazanmaya devam ettikçe, daha fazla oyuncu raketlonun çok sporlu mücadelesini benimsiyor ve hem ulusal hem de uluslararası düzeyde yarışıyor.

## SONUÇ

Geçmiş, bugün ve geleceği birleştirmek adına raket sporlarının tarihine ve önemine doğru bir yolculuğa çıktığımızda, bu oyunların küresel sahnede kalıcı bir miras bıraktığı açıkça ortaya çıkıyor. Mısır tapınaklarının antik duvarlarından uluslararası turnuvaların modern stadyumlarına kadar, raket sporları zamanın ötesine geçerek nesiller boyunca kalpleri ve zihinleri büyülemiştir.

Bugün hem oyuncular hem de seyirciler tenis, badminton, squash, masa tenisi ve raketlonun heyecanını yaşarken, bu sporların gücü ve zarafeti ilham vermeye devam ediyor. İster rekabetçi ister eğlence amaçlı oynansın, raket sporları atletizm, sanat ve sportmenliğin bir birleşimini sunmakta ve dünya çapındaki bireyleri insan potansiyelinin ortak bir kutlamasında birleştirmektedir. Dünya ilerledikçe, raket sporları oyun ruhunun ve mükemmellik arayışının her zaman mevcut bir sembolü olmaya devam etmektedir.

## KAYNAKÇA

- Akramjonovich, Y. I., Azamovich, A. M., & Ilyasovich, M. S. (2022). Developing human thinking and moving speed through table tennis. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 12(4), 164-165.
- Bantekas, I. (2023). The resolution of professional tennis disputes. *Journal of International Dispute Settlement*, idad010.
- Cádiz Gallardo, M. P., Pradas de la Fuente, E., Moreno-Azze, A., & Carrasco Páez, L. (2023). Physiological demands of racket sports: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1149295.
- Carboch, J., & Hrychová, D. (2022). Flat serve success in the relationship to the serve toss and racket-ball impact of competitive and hobby tennis players: A case study.
- Chang, S.-T., Liu, Y.-H., Lee, J.-S., & See, L.-C. (2015). Comparing sports vision among three groups of soft tennis adolescent athletes: Normal vision, refractive errors with and without correction. *Indian Journal of Ophthalmology*, 63(9), 716.
- Ferrandez, C., Marsan, T., Poulet, Y., Rouch, P., Thoreux, P., & Sauret, C. (2021). Physiology, biomechanics and injuries in table tennis: A systematic review. *Science & Sports*, 36(2), 95-104.
- Haller, A. (2014). *Racketlon and the Swiss Racketlon federation: recommendations for the further strengthening and establishment of the discipline*. University of Applied Sciences and Arts. Northwestern Switzerland. School of ...
- Han, T., Wang, W., Kuroda, Y., & Mizuno, M. (2022). The Relationships of Sleep Duration and Inconsistency With the Athletic Performance of Collegiate Soft Tennis Players. *Frontiers in Psychology*, 13, 791805.
- Jayanthi, N., & Esser, S. (2013). Racket sports. *Current sports medicine reports*, 12(5), 329-336.
- Lees, A. (2003). Science and the major racket sports: a review. *Journal of Sports Sciences*, 21(9), 707-732.
- O'Donoghue, P., Girard, O., & Reid, M. (2013). Racket sports. *Routledge Handbook of Sports Performance Analysis*, 404-414.
- Phomsoupha, M., & Laffaye, G. (2015). The science of badminton: game characteristics, anthropometry, physiology, visual fitness and biomechanics. *Sports medicine*, 45, 473-495.
- Reilly, T., Hughes, M., & Lees, A. (2013). *Science and racket sports I*: Taylor & Francis.
- Roldán-Márquez, R., Onetti-Onetti, W., Alvero-Cruz, J. R., & Castillo-Rodríguez, A. (2022). Win or lose. Physical and physiological responses in paddle tennis competition according to the game result. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 22(4), 479-490.

- Subarkah, A., Marani, I. N., & Akbar, R. F. (2020). *The analysis of badminton referee performance*. Paper presented at the 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019).
- Villena-Serrano, M., Castro-Lopez, R., Lara-Sánchez, A., & Cachon-Zagalaz, J. (2016). A Systematic Review of the Characteristics and Impact of Paddle Tennis in Spain. *Apunts: Educació Física i Esports*(126).
- Walker, L. J., & Duncan, M. J. (2015). A review of sport-specific performance testing in squash.
- Wang, J.-S., Cheng, C.-F., & Chen, C.-Y. (2012). Tactics on badminton: Synergy analysis for Racketlon. *International Journal of the Physical Sciences*, 7(6), 937-943.
- Xiao, W., Geok, S. K., Bai, X., Bu, T., Wazir, N., Rozilee, M., . . . Zhan, C. (2022). Effect of exercise training on physical fitness among young tennis players: a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 10, 843021.
- Zug, J. (2007). *Squash: a History of the Game*: Simon and Schuster.