

## AYAK ÇALIŞMASI

Bu bölüm topa doğru hareket etmede zorluk çekenler için yazılmıştır. Eğer tek bir noktada durarak bir vuruşu sürekli olarak iyi bir şekilde yapıyorsanız fakat hareket ettiğinizde aynı vuruşu tutarlı bir şekilde yapamıyorsanız, ayak çalışması yapmanız gerekir. Ayak hareketlerini öğrenirken anlatılan çalışmalarını önce topsuz olarak iyice pekiştirinceye kadar yavaş bir şekilde yapmanız gerekir. Daha sonra robot ile topları masanın değişik yerlerine top atılarak belirli vuruşlarla birlikte çalışmanız gerekir.

Ayak hareketlerinin doğru yapılması iyi bir vuruşun en büyük yardımcısıdır. Ayakları iyi çalışan bir oyuncu vuruştan önce doğru pozisyonu alır ve vuruşunu hazır pozisyonda ve yere sağlam basarak yapar. Bu şekilde tüm vuruşları daha istikrarlı olur ve vuruşlarını daha çabuk ve sert yapabilir. Ayakları iyi çalışmayan bir oyuncu topa yetişmek için uzanır, eğilir ve topa dengelessiz bir şekilde vurur. Vuruşları düzensiz, dengelessiz ve daha yumuşak olur.

Masa tenisi oynarken çok büyük bir alanı kontrol etmeniz gerekmez, fakat bir noktaya çok hızlı bir şekilde gitmeniz gerekir. Bu yüzden ayak çalışmalarının çoğu bir veya iki kısa adım gerektirir. Tüm ayak çalışmalarında daima dengeli olmak çok önemlidir. Ayak hareketine daima dengeli hazır pozisyonundan başlamanız gerekir.

Vücut ağırlığınızı ayak uçlarınıza getirin ve topuklarınızı yere hafifçe değiyor olsun. Omuzlarınız dizlerinizin üzerinde ortalanmış olarak durmalıdır. Herhangi bir aşağı-yukarı hareket yapmadan hazır pozisyonunda rakibin topa vurmasını bekleyin. Rakip topa vurduğu anda vuruş hareketine başlamadan önce topun geleceği noktaya doğru hareket edin. Hareket ederken topa vurmamaya dikkat edin.

Yana doğru hareket ederken, bir, iki veya üç adım atabilirsiniz.

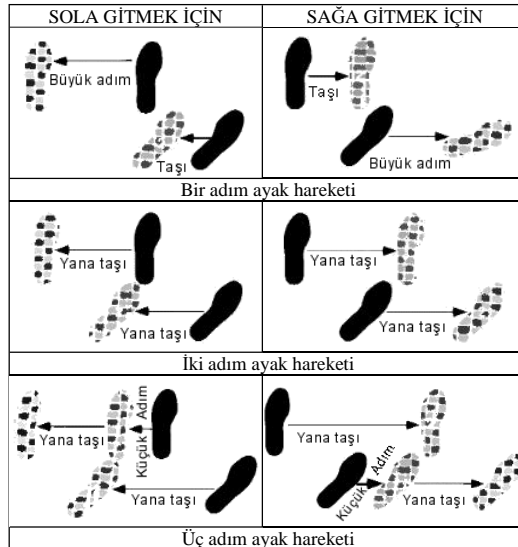
Bir adımlık ayak hareketi normalde kısa mesafeler için, iki adımlık ayak hareketi orta mesafeler için, üç adımlık ayak hareketi ise uzun mesafeler için kullanılır. Bir adımlık ayak hareketi çok sık olarak masada daha geniş bir alanı kontrol etmek için backhand tarafına doğru yapılır. Önce vücut ağırlığı sağ bacağına kaydırılır ve sol bacak daha sola doğru hareket ettirilir. Sağ tarafa doğru bir adım atmak için bunun tersi yapılır. Bir adım ayak hareketinin dezavantajı eğer büyükçe bir adım atıyorsanız adım arasında top gelmesi riskidir. Bu durumda bir sonraki vuruş için hazır pozisyonun geçmek zordur.

İki adımlık ayak hareketi en yaygın olarak kullanılan ayak hareketidir. Forehand tarafınıza atılan toplara forehand vuruşu yapmak için kullanılır. İlk olarak vücut ağırlığı sağ bacağına kaydırılır, sol bacak sağ bacağına doğru çekilir, peşinden de sağ ayak hızlı bir şekilde sağa doğru hareket ettirilir. Sonuçta ilk başladığınız noktaya göre 2-3 adım daha sağda aynı pozisyonda olursunuz. Bu bir sağa doğru sekme hareketidir.

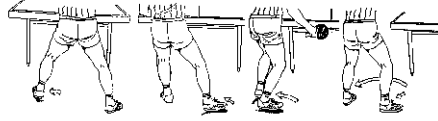
Üç adımlık ayak hareketi ise forehand köşesine uzun ve yana doğru atılan toplara müdahale etmek için veya backhand tarafına atılan bir topa forehand vuruş yapmak için kullanılır. İki adımlık ayak hareketine benzer fakat başta ek bir kısa adım atılır. Sağ ayak ile sağa doğru kısa bir adım (15-25 cm) atılır, sonra da iki adım hareketi uygulanır.

Şekil O: Ayak Hareketi Çizimleri

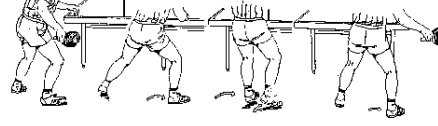
Aşağıda bir, iki ve üç adımlık ayak hareketleri gösterilmiştir. Bu çizimler sağ elle oynayan oyuncular için gösterilmiştir. Bu hareketleri doğal hareketler gibi yapmaya kadar çalışmanız gerekir. Çalışırken hareket başında ve sonunda daima hazır pozisyonunda kalmaya özen gösteriniz. Ayrıca omuzlarınızın yere paralel olmasına dikkat ediniz (vücut aşağı-yukarı hareket etmemeli ve omuzlardan birisi daha aşağıda olmamalıdır).



## İKİ-ADIM AYAK ÇALIŞMASI



Sola doğru iki-adım ayak çalışması.



Sağa doğru iki-adım ayak çalışması.

Değişik türdeki hareketler için değişik ayak çalışmaları vardır fakat bunların içinde en çok kullanılan ve en esnek olan çalışma iki-adım ayak çalışmasıdır. Özellikle en başta yana doğru hareketlenmeler olmak üzere neredeyse tüm hareketler için kullanılabilir ve dünyanın en iyi oyuncularının bir çoğu tarafından en kolay ve en verimli ayak çalışması olarak benimsenmiştir.

Bu çalışmanın detaylarına girmeden önce tüm ayak hareketleri için geçerli olan bazı kuralları gözden geçirmek gerekir. Öncelikle ağırlık ayak uçlarında olmalıdır. Bu şekilde oyuncu her yöne doğru kolaylıkla hareket etmeye hazır olur. İkinci olarak ise oyuncunun dizleri biraz bükülü ve hafifçe öne doğru eğik pozisyonda olması gerekir. Böylece oyuncu her yöne doğru çok hızlı bir şekilde hareket edebilir

### **İki-Adım Ayak Çalışması**

İki-adım ayak çalışması bir yandan diğer yana topa doğru gitmek için idealdir. Masanın geniş forehand kısmını forehand ile, masanın geniş backhand kısmını backhand ile ve masanın geniş backhand kısmını forehand ile korumak için kullanılabilir (geniş backhand tarafını backhand ile korurken genelde yakın ayak ile bir adım atmak yeterlidir).

İki-adım ayak çalışmasında sağ veya sola doğru gitme hareketleri hemen hemen aynıdır. Burada sol tarafa gitmek için bir oyuncunun yapması gereken hareketler anlatılmıştır. Sağ taraf için sadece sol ve sağ kelimelerini değiştirmek yeterlidir.

Sol ayak ile 15 cm civarında kısa bir adım atarak başlanır. Bu bacaklar arasındaki mesafeyi daha da açar ve vücut hareketini başlatır

Vücut ağırlığını sol bacağına geçirip sol bacak ile vücudu 'çekerek' her iki ayak sola doğru birlikte hareket ettirilir. Sağ ayak ile 'itmek' yerine sol ayakla 'çekmek' önemlidir (vücut ağırlığının büyük kısmı sol bacakta olduğu için sağ bacak üzerine ağırlık vermeden zaten itmez). İlk kısa adımın verdiği devinirliği kullanarak tüm vücut sola doğru hareket ettirilir.

Her iki ayak da birlikte hareket etmelidir. Bunu yaparken hareketin ortasında birbirlerine yaklaşmalı fakat hemen peşinden aralarında harekete ilk başladıkları kadar bir mesafeye oluşmalıdır. Hareket bittiğinde sağ ayak yaklaşık olarak sol ayağın ilk kısa adımında geldiği yerde olmalıdır.

Tüm harekete "zıplayarak adım" ismi de verilebilir. Eğer doğru yaparsanız hareketin ikinci kısmı aslında bir zıplama hareketidir. Biraz çalışma ile bu hareketi yapmak oyunculara doğal bir hareket gibi gelir.