

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

12-14 YAŞ  
KIZ BADMİNTONCULARIN VE VOLEYBOLCULARIN  
SÜRAT ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Barış Çağlar KARACA

Danışman  
Yrd. Doç. Dr. Ali Niyazi İNAL

İSTANBUL 2016



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : Barış Çağlar KARACA
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : 12-14 Yaş Kız Badmintoncuların ve Voleybolcuların Sürat Özelliklerinin Karşılaştırılması
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 2016
- SAYFA SAYISI** : 76
- TEZ DANIŞMANLARI** : Yrd. Doç. Dr. Ali Niyazi İNAL
- DİZİN TERİMLERİ** : Badminton, Voleybol, Sürat, 12-14 yaş Kız
- TÜRKÇE ÖZET:** : Bu çalışmanın amacı 12-14 yaş grubu kadın sporcuların Badminton ve Voleybol antrenman programları içerisinde yapılan çalışmaların, sürat üzerine etkisi araştırılmaya çalışılarak her iki grup arasında ki benzerlikler ve farklılıkları karşılaştırarak ortaya koymak ve öneriler geliştirmektir. Her iki grup 2 senedir haftanın 2 günü olmak üzere düzenli bir şekilde antrenman yapmaktadır. Bu iki grubun oluşturulma süreci birbirine yakın ve spor'a başlama tarihleri benzerdir.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Barış Çağlar KARACA

T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

12-14 YAŞ  
KIZ BADMİNTONCULARIN VE VOLEYBOLCULARIN  
SÜRAT ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI  
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan  
Barış Çağlar KARACA

Danışman  
Yrd. Doç. Dr. Ali Niyazi İNAL

İSTANBUL 2016

## BEYAN

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

Barış Çağlar KARACA

... / ... / 2016



T.C.  
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Barış Çağlar Karaca' nın 12-14 yaş kız badmintoncuların ve voleybolcuların  
sürat özelliklerinin karşılaştırılması adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Hareket ve  
Antrenman Anabilim dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan Yrd.Doç.Dr. Ali Niyazi İNAL

Üye Yrd.Doç.Dr.Kubilay ÇİMEN

Üye Yrd.Doç.Dr. Umut Davut  
BAŞOĞLU

Üye \_\_\_\_\_

Üye \_\_\_\_\_

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 2016

Prof. Dr. Osman ÇAKMAK  
Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı Badminton ve Voleybol sporuyla uğraşan 12-14 yaş grubu kadın sporcuların antrenman programları içerisinde yapılan çalışmaların, sürat üzerine etkisi araştırılmaya çalışılarak her iki grup arasında benzerlikler ve farklılıkları karşılaştırarak ortaya koymak ve öneriler geliştirmektir.

Bu amaçla İstanbul Selimpaşa ortaokulu 12-14 yaş grubu kız badminton ve voleybol takımını oluşturan 24 oyuncu ailelerinden izin alınarak çalışma kapsamına gönüllü olarak alındı. Antrenmanlar ve ölçümler Selimpaşa Ortaokulu spor salonunda gerçekleşti. 12'şer kişiden oluşan Badminton ve Voleybol takım oyuncularını iki (2) gruba ayırdı.

I. Grup: Badminton grubunu(BG) oluştururken

II. Grup: Voleybol grubunu(VG) oluşturmaktadır.

Araştırma kapsamındaki sporcuların çalışmalara başlamadan önce ve çalışmalar sonunda yaş, boy, kilo ölçümleri ile motorik özelliklerden sürat, için uygun olan; dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 5m çıkış, 10m çıkış, 20m sürat değerleri ile Agility T test ve İllionist Agility test değerleri alındı.

Badminton grubu (BG) ile Voleybol grubu(VG) arasında yapılan yaş, boy ve kilo ölçümlerinde istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Badminton grubu(BG) ile Voleybol grubu(VG) arasında yapılan motor fonksiyonlar ve sürat test ölçüm sonuçlarına göre (BG) lehine Durarak uzun atlama, 5m çıkış, 10m çıkış, 20m sürat, Agility T Test ve Agility İllionist testlerinde istatistiksel ortalamalar açıdan farklılıklara rastlanmıştır.

VG lehine Dikey sıçrama testinde başlangıç ve son test ölçüm sonuçlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. BG lehine ise Agility İllionist test ölçüm sonuçlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

Ölçümlerde gruplar arası farklılığın istatistiksel analizi için (SPSS 18. 0 PAKET PROGRAM) Independent samples T test, grup içi farklılığın istatistiksel analizi Paired samples T test kullanılarak değerlendirilmiştir. Bütün testlerde anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$ , güvenilirlik aralığı %95 ( $\alpha = 0,05$ ) olarak kabul edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Badminton, Voleybol, Sürat, 12-14 yaş grubu

## SUMMARY

The aim of Badminton and the 12-14 age group engaged in volleyball sport female athletes of physical work in training programs, by trying to assess the effect on the speed reveals comparing the similarities and differences between the two groups and develop the recommendations. For this purpose the Selimpaşa junior girls 12-14 age group were voluntarily badminton and volleyball team of 24 players that make up the study with the permission of the family.

Training and measurements took place in Selimpaşa Middle School sports hall Badminton and Volleyball 12- person team consisting of players from the two (2) were divided into groups.

Group I : Badminton group ( BG) creating

Group II : Volleyball group ( VG) is created.

Before starting the work of the athletes within the scope of research and studies at the end of the age, height, vertical jump from the motor characteristics and weight measurements, standing long jump, 5m output, 10m out, 20m sprint values , Agility T-test, Evanston, IL agility test values were obtained .

Badminton group ( BG) volleyball group (VG) between age, height and weight measurements from a statistical point of difference was not statistically significant . . Badminton Group ( BG) volleyball group (VG) in accordance with the structures of motor function and speed test results (BG) in favor of the standing long jump, 5m output, 10m out, 20m sprint, Agility T Test and Agility Evanston, IL statistical average in test respect for differences were found .

According to VGA in favor of starting the vertical jump test and final test results yielded a significant difference statistically significant . According to the Agility Evanston, IL favor of BG test results yielded a significant difference statistically significant.

For statistical analysis of intergroup differences in measurements (SPSS 18. 0 COMPUTER PROGRAM ) Independent samples t-test statistical analysis of intra-group differences were assessed using paired samples t-test. In all tests the level of significance  $p < 0. 05$ , 95 % confidence interval (  $\alpha = 0. 05$ ) was considered to be .

**Keywords:** Badminton, Volleyball, Speed, 12-14 age group



## İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET .....	I
SUMMARY .....	II
İÇİNDEKİLER .....	III
SİMGELER VE KISALTMALAR .....	VI
TABLolar LİSTESİ .....	VII
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	VIII
RESİMLER LİSTESİ .....	IX
EKLER LİSTESİ .....	X
ÖNSÖZ .....	XI
GİRİŞ .....	1
<b>BİRİNCİ BÖLÜM: BADMİNTON VE VOLEYBOL</b>	
1.1. BADMİNTON .....	2
1.1.1. Badminton Oyununun Tanımı .....	2
1.1.2. Badminton Oyun Sahası Ölçüleri .....	3
1.1.3. Badminton Oyun Kuralları .....	3
1.1.4. Badminton Oyununun 12-14 Yaş Kız Çocuklarının Gelişim Süreçlerine Etkileri .....	4
1.1.5. Badminton Oyununda Süratin Önemi .....	5
1.2. VOLEYBOL .....	6
1.2.1. Voleybol Oyununun Tanımı .....	6
1.2.2. Voleybol Oyun Sahası Ölçüleri .....	6
1.2.3. Voleybol Oyun Kuralları .....	6
1.2.4. Voleybol Oyununun 12-14 Yaş Kız Çocuklarının Gelişim Süreçlerine Etkileri .....	7
1.2.5. Voleybolda Süratin Önemi .....	8
1.3. 12-14 YAŞ KIZ ÇOCUKLARININ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ .....	8
<b>İKİNCİ BÖLÜM: TEMEL MOTOR ÖZELLİKLER VE SÜRAT</b>	
2.1. TEMEL MOTOR ÖZELLİKLER .....	10
2.1.1. Kuvvet .....	10
2.1.2. Dayanıklılık .....	10
2.1.3. Esneklik .....	10
2.1.4. Koordinasyon (Beceri) .....	10
2.1.5. Sürat .....	11
2.1.5.1. Süratin Çeşitleri .....	11

2.1.5.2. Sürat Özelliğinin Anatomik Ve Fizyolojik Temelleri.....	12
2.1.5.3. Sürati Etkileyen Faktörler.....	13
2.1.5.4. Sürat Antrenman Uygulamaları.....	15
2.1.5.5. Uygulanacak Antrenman Programı.....	16
2.1.5.5.1. Badminton Grubu Antrenman Programı.....	16
2.1.5.5.2. Voleybol Grubu Antrenman Programı.....	18
2.1.6. Sürat Antrenmanının Periyodlaması.....	20

### **ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN YÖNTEM VE GEREÇLERİ**

3.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ.....	21
3.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	21
3.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	21
3.4. SINIRLILIKLAR.....	21
3.5. SAYILTILAR.....	21
3.6. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	22
3.7. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ.....	22
3.8. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	22
3.8.1. Boy ve Vücut Ağırlığı.....	22
3.8.2. Dikey Sıçrama Testi Ölçümü.....	22
3.8.3. Durarak Uzun Atlama Testi Ölçümü.....	22
3.8.4. 5m Çıkış Testi Ölçümü.....	23
3.8.5. 10m Çıkış Testi Ölçümü.....	23
3.8.6. 20m Sürat Testi Ölçümü.....	23
3.8.7. Agility Illinois Test Ölçümü.....	24
3.8.8. Agility T Test Ölçümü.....	25

### **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN BULGULARI**

4.1. Tablo 3 Grupların Yaş , Boy, Vücut Ağırlığı Özellikleri sonuçlarına dair elde edilen bulgular.....	26
4.2. Tablo 4 BG ve VG Ön ve Son Test (12 Hafta sonu) Boy ve Kilo Ölçümlerinin karşılaştırılması sonuçlarına dair elde edilen bulgular.....	27
4.3. Tablo 5 Badminton Grubunun İstatistik Bilgileri ilk ölçüm sonuçlarına dair elde edilen bulgular.....	28
4.4. Tablo 6 Badminton Grubunun İstatistik Bilgileri son ölçüm sonuçlarına dair elde edilen bulgular.....	28
4.5. Tablo 7 Voleybol Grubunun İstatistik Bilgileri ilk ölçüm sonuçlarına dair elde edilen bulgular.....	29

4.6 Tablo 8 Voleybol Grubunun İstatistiki Bilgileri son ölçüm sonuçlarına dair elde edilen bulgular .....	29
4.7. Tablo-9 BG ve VG Başlangıç Motorik Fonksiyonlar ve Sürat Özelliklerinin karşılaştırılması sonuçlarına dair elde edilen bulgular .....	30
4.8. Tablo-10 BG ve VG (12 Hafta Sonrası) Motorik Fonksiyonlar ve Sürat Özelliklerinin Karşılaştırılması sonuçlarına dair elde edilen bulgular .....	31

## **BEŞİNCİ BÖLÜM: SONUÇ VE ÖNERİLER**

5.1. Sonuçlar .....	32
5.2. Öneriler .....	39
<b>KAYNAKÇA</b> .....	40
<b>EKLER</b> .....	---
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	---

## SİMGELER VE KISALTMALAR

<b>BG</b>	:	Badminton Grubu
<b>VG</b>	:	Voleybol Grubu
<b>IBF</b>	:	Uluslararası Badminton Federasyonu
<b>TBF</b>	:	Türkiye Badminton Federasyonu
<b>FIVB</b>	:	Uluslararası Voleybol Federasyonu
<b>TVF</b>	:	Türkiye Voleybol Federasyonu
<b>Cm</b>	:	Santimetre
<b>M</b>	:	Metre
<b>Kg</b>	:	Kilogram
<b>Sn</b>	:	Saniye
<b>N</b>	:	denek sayısı
<b>P</b>	:	İstatistiksel anlamlılık düzeyi
<b>Sd</b>	:	Serbestlik derecesi
<b>SPSS</b>	:	Statistical Package for the Social Sciences

## TABLolar LİSTESİ

	<b>SAYFA</b>
<b>Tablo-1</b> : 12 Haftalık Temel Badminton Antrenmanları Programı.....	16
<b>Tablo-2</b> : 12 Haftalık Temel Voleybol Antrenmanları Programı.....	18
<b>Tablo-3</b> : Yaş, Boy, Vücut Ağırlığı Özellikleri .....	26
<b>Tablo-4</b> : BG ve VG Ön ve Son Test (12 Hafta Sonu) Sonuçlarına göre Boy ve Kilo Ölçümlerinin Karşılaştırılması .....	27
<b>Tablo-5</b> : Badminton Grubunun İstatistik Bilgileri -ön test .....	28
<b>Tablo-6</b> : Badminton Grubunun İstatistik Bilgileri -son test .....	28
<b>Tablo-7</b> : Voleybol Grubunun İstatistik Bilgileri -ön test .....	29
<b>Tablo-8</b> : Voleybol Grubunun İstatistik Bilgileri - son test .....	29
<b>Tablo-9</b> : BG ve VG Başlangıç Motorik Fonksiyonlar ve Sürat Özelliklerinin Karşılaştırılması .....	30
<b>Tablo-10</b> : BG ve VG 12 Hafta Sonrası Motorik Fonksiyonlar ve Sürat Özelliklerinin Karşılaştırılması.....	31
<b>Tablo-11</b> : BG ve VG son ölçüm Dikey Sıçrama Testi Ortalamaları Farkı.....	32
<b>Tablo-12</b> : BG ve VG son ölçüm Agility İllionist Testi Ortalamaları Farkı.....	33
<b>Tablo-13</b> : Sonuçlanmış Diğer Araştırmalara Göre Dikey Sıçrama Testi.....	35
<b>Tablo-14</b> : Sonuçlanmış Diğer Araştırmalara Göre Agility İllionist Testi.....	36
<b>Tablo-15</b> : Sonuçlanmış Diğer Araştırmalara Göre 20m Sürat Testi.....	37

## ŞEKİLLER LİSTESİ

	<b>SAYFA</b>
<b>Şekil-1</b> : Sürat Antrenmanı Periyodlaması .....	20
<b>Şekil-2</b> : Agility İllionist Test .....	24
<b>Şekil-3</b> : Agility T Test .....	25



## RESİMLER LİSTESİ

### SAYFA

<b>Resim-1</b>	:	Badminton Oyun Sahası Ölçüleri.....	3
<b>Resim-2</b>	:	Voleybol Oyun Sahası Ölçüleri.....	6
<b>Resim-3</b>	:	20 m Sürat Testi.....	23
<b>Resim-4</b>	:	Agility İllionist Test.....	24
<b>Resim-5</b>	:	Agility T Test.....	25



## EKLER

- EK-A** : Voleybol Oyununda Temel Ve Teknik Terimler  
**EK-B** : Badminton Oyununda Temel Ve Teknik Terimler  
**EK-C** : Grafik Tabloları  
**EK-C** : Grafik Tabloları  
**EK-D** : Badminton Günlük Antrenman Programı  
**EK-D** : Badminton Günlük Antrenman Programı 2  
**EK-E** : Voleybol Günlük Antrenman Programı  
**EK-E** : Voleybol Günlük Antrenman Programı 2  
**EK-F** : Sürat Antrenman Dril Örnekleri  
**EK-F** : Sürat Antrenman Dril Örnekleri  
**EK-G** : Bilgilendirilmiş Olur Formu  
**EK-H** : Badminton Grubu Oyuncularının Ön Test Ölçümleri  
**EK-H** : Badminton Grubu Oyuncularının Son Test Ölçümleri  
**EK-İ** : Voleybol Grubu Oyuncularının Ön Test Ölçümleri  
**EK-İ** : Voleybol Grubu Oyuncularının Son Test Ölçümleri



## ÖN SÖZ

Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü Antrenörlük eğitimi Ana Bilim dalındaki Yüksek Lisans öğrenimim dönemimde her türlü desteğini hissettiğim ve yaşadığım, tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Ali Niyazi İNAL' a, tez çalışmam süresince tezin oluşumuna katkı yapan İstanbul Selimpaşa Ortaokulu Badminton ve Voleybol kız Takım oyuncularına, tez çalışmama katkı yapan mesai arkadaşlarıma manevi desteklerini esirgemeyen Sevgili Annem Ayla KARACA ve değerli Babam Kemal KARACA ya teşekkür ederim.

Barış Çağlar KARACA

## GİRİŞ

Takım sporları içerisinde voleybol ve badminton sporunun önemi Dünya da her geçen gün daha da artmaktadır. Tüm sportif oyunlarda olduğu gibi voleybol ve badminton sporu ile uğraşan sporcularda sürat özelliğinin iyi olması aranan kriterlerden birisidir. Sonuç elde etmek amacıyla gerekli olan temel motorik özelliklere kavuşabilmek için ise, İnsan vücudunun ağır fiziksel egzersizlere yapısal ve fonksiyonel olarak büyük bir uyum yeteneğine sahip olma özelliklerinin geliştirilmesi gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Diğer spor branşlarında olduğu gibi badminton ve voleybol branşlarında da temel motorik özellikleri büyük önem taşır. Bu özellikler Dayanıklılık, Kuvvet, Esneklik , Koordinasyon (Beceri) ve Sürattir.

Bu özelliklerin geliştirilmesinde ise, antrenman planlaması önemli bir unsurdur.

Motorik özelliklerden bir tanesi olan sürat özelliğinin geliştirilmesi, sporcunun düzenli ve doğru antrenmanlar yapması ile mümkündür. Voleybol ve badminton sporu ile uğraşan sporcuların bu özellikleri kazanabilmeleri hedefe ulaştırabilecek antrenmanlar ile mümkündür.

Saha içi performansın yüksek olduğu ve süratin önem arz ettiği bu iki spor dalında sürat değerlerinin geliştirilebilmesi için yapılacak antrenmanların nasıl olabileceği ve sonuçlarında neler elde edilebileceğinin bir araştırma konusu olacağı düşünülmektedir bu çalışma gerçekleştirilmiştir.

Araştırma, İstanbul ili Silivri ilçesi Selimpaşa ortaokulu 12-14 yaş arası kız badminton ve voleybol okul takımı öğrencileri üzerinde yapılmıştır.

Her iki takım oyuncularının üç ay süren antrenman uygulamaları öncesinde ve sonrasında sürat özellikleri ile ilgili ölçümlerden sonra elde edilen verilerin olumlu olduğu görülmüştür.

Badminton sporu ile uğraşan sporcuların sürat özelliklerini ölçmeye dayalı yapılan test bataryasında yer alan testlerde , voleybolculara göre daha fazla gelişim gösterdikleri tespit edilmiştir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## BADMİNTON VE VOLEYBOL

### 1.1. BADMİNTON

Badminton oyunu ile ilgili literatürde birçok tanıma rastlamak mümkündür. Bu tanımlara bakacak olursak;

#### 1.1.1.Badminton Oyununun Tanımı

Badminton oyunu karşılıklı iki ya da ikişer kişi tarafından oynanan, tek elle tutulan hafif bir raket ile kaz tüyü veya plastikten yapılmış bir topu file üzerinden geçirerek rakip sahaya düşürmeyi amaçlayan; çabukluğa, hıza, beceriye, koordinasyona ve ani karar vermeye dayalı sportif bir oyundur. Herkesin kolayca öğrenebileceği ve her yaştaki insanın rahatlıkla ve zevkle oynayabileceği, oynayanları ve izleyenleri şiddete itici öğeler taşımayan, rekreasyon ve fitness amaçlı olarak da kullanılabilen istenildiğinde kuvvetli rüzgârın olmadığı her ortamda oynanabilen bir oyun ve spordur.<sup>1</sup>

Badminton oyunu her yaş grubunun çok rahat oynayabileceği, eğlenebileceği ve oyunun dışında kalan kişiler içinde seyir zevki yüksek olan bir spordur. Badminton oyununda rallinin saniyeler altında gerçekleşmesi sporcunun düşünsel olarak daha çabuk, daha hızlı ve daha hareketli olmasını gerektirirken oyununda karakteristik yapısını ortaya koymaktadır. Böylece oyunun seyir zevki de izleyici için bir başka boyut kazanmaktadır.<sup>2</sup>

Son yıllarda badmintonun dünya da daha çok tanınır, oynanır ve seyredilir olması adı geçen bu karakteristik unsurlardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Badminton oyunu rüzgârın olmadığı her alanda rahatlıkla oynanabilir olması ile de dikkat çekmektedir. Bu sebeplerden dolayı dünyada büyük bir kitleye hitap etmekte ve insanların sağlığı ve hareket edebilme ihtiyaçlarına cevap bulabilme noktasında önemli olduğu düşünülmektedir.<sup>3</sup>

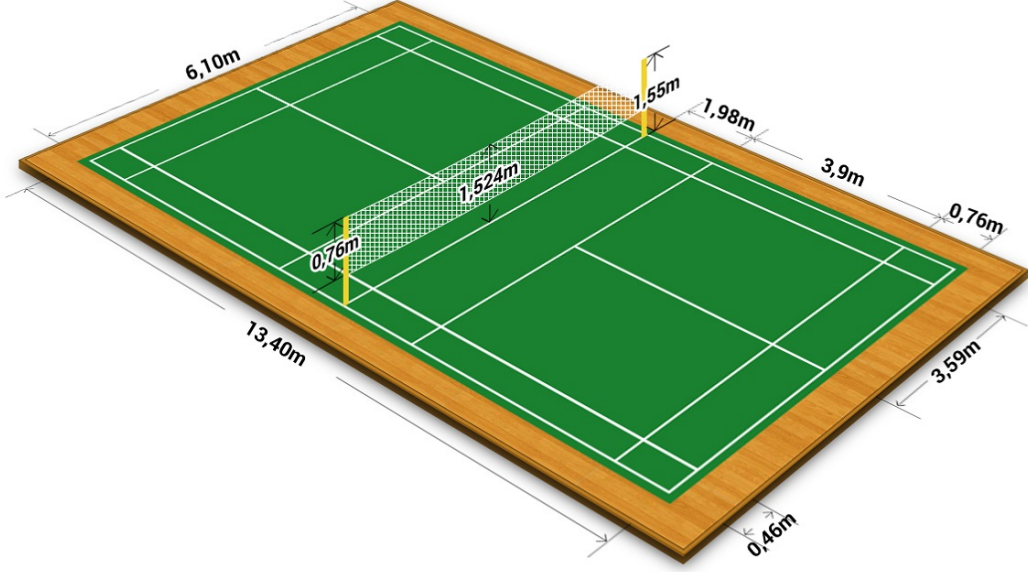
Bütün bu tanımlara baktığımızda badminton oynayabilmek için sahip olunması gerekli ön koşullar çabukluk, esneklik, reaksiyon, koordinasyon, sürat ve dayanıklılık olarak gözükmektedir.

<sup>1</sup> Ali Demirci ve Nevzat Demirci, *Adım Adım Badminton*, Spor Yayın ve Kitap Evi, Ankara, 2007, s,8

<sup>2</sup> Fatih Hazar, *“Badmintonda Çevikliğin Performansa Etkisi ve Geliştirilmesine Yönelik Antrenman Uygulamaları”* Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; İstanbul, 2005. (Yayınlanmış Doktora Tezi)

<sup>3</sup> S Yıldız, *“11-15 Yaş Milli Badminton Oyuncuların Motorik ve Fiziksel Özellikleri”*, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; Kocaeli, 2002. (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi).

### 1.1.2. Badminton Oyun Sahası Ölçüleri



Resim-1 Badminton Oyun Sahası (kort) Ölçüleri

### 1.1.3. Badminton Oyun Kuralları

Oyunda beş kategori vardır.

- Tek Bayanlar
- Tek Erkekler
- Çift Bayanlar
- Çift Erkekler
- Karışık (mix) Çiftler

Badminton oyunundaki tüm kategorilerde puanlama sisteminde herhangi bir farklılık yoktur. 2006 yılında yapılan Thomas ve Uber Cup turnuvalarında (IBF) 21 puanlı sisteme geçmiştir.

- Badminton oyununda top ve saha seçimi hakemin kura atışı ile belirlenir. Oyuncular top ve saha seçme hakkına sahiptirler.
- Oyun servis atışı ile başlar. Servis atan oyuncuda, karşılayan oyuncuda kortun sağ cebinde yer almalıdır. Servis atan oyuncu sayı kazandıkça servis atışı devam eder.
- Oyuncu sayı kazandıkça servis atmaya devam eder. Tek sayılar sol servis bölgesi, çift sayılar ise sağ servis bölgesinden atılmak zorundadır.
- Oyun 3 set üzerinden oynanır.2 set kazanan taraf maçı kazanır.Setlerin 1-1 olması durumunda 3.ncü set oynanır.
- Bir set 21 sayı üzerinden oynanır.

- Oyundaki her ralliden sonra oyuncunun hanesine puan yazılır.
- Set içinde 20-20 eşitlik söz konusu ise üst üste 2 sayı alan taraf seti kazanır.
- 29-29'a kadar eşitlik bozulmaz ise 30.ncu sayıyı alan taraf seti kazanır.
- Seti kazanan taraf diğer sette ilk servisi kullanma hakkına sahiptir.
- 3.ncü sette taraflardan biri 11.nci sayıya geldiğinde yer değişimi yapılır ve 1 dk lık mola kullanılır.
- Setler arası dinlenme 2 dk dır.<sup>4</sup>

#### **1.1.4. Badminton Oyununun 12-14 Yaş Kız Çocuklarının Gelişim Süreçlerine Etkileri**

Badminton bir oyun ve spor olarak çocukların ve gençlerin gelişimine aşağıdaki katkıları sağlar.

- Kendilerini deneme fırsatı yaratır.
- Çocuk ve gençleri bulmaya ve buluşçuluğa yönlendirir.
- Yaratıcılığı geliştirir.
- Düşünmeyi, akıl yürütmeyi, sorgulamayı, soru sormayı öğretir.
- Bireysel gelişimciliği ve özgürlüğü sağlar.
- Demokratik tutum ve davranışların yerleşmesine katkıda bulunur.
- Bedensel farklılıkların farkına vardırır.
- Kendini ifade etmeyi öğretir.
- Sosyalleşme ve iletişim becerileri artar.
- Olumlu bir kişilik kazandırır.

Hak aramayı, başkalarının hakkına saygı duymayı, kazanmayı, sevinmeyi, kaybetmeyi ve üzülmeyi toplumsal ahlak çerçevesi içinde yerine getirmeyi öğretir.

Badminton bir oyundur ve oyunda bir sihirdir. Hemen herkes oyunun sihirli cazibesine kendini kolayca kaptırabilir. Kendini bu sihirli dünyanın kucağına bırakanlar neşe coşku, hırs, çekişme, paylaşma, yardımlaşma gibi duyguları birlikte yaşar. Doğruluk ve dürüstlüğün aranılan bir özellik olduğunu öğrenir. Hak ve eşitlik gibi kavramlarla yüzleşerek, adalet duyguları gelişir ve demokrat olma bilincini edinmeye başlarlar.

Böylece; sağlıklı düşünen, sağlıklı bir bedene sahip insan ilişkilerinde hümanist seven ve sevgiyi insan ilişkilerinin odağına koyan bir birey, bir toplum, bir Türkiye ve bir dünya yaratılmasına katkılar sunulur.

<sup>4</sup> <http://www.badminton.gov.tr/badminton-hakkında-202/oyun-kurallar.html> (Erişim Tarihi:30. 04. 2016)

Badminton bir oyun ve spor olarak çocuk ve gençlerin gelişim süreçlerine

- Fizyolojik
- Psiko-sosyal
- Pedagojik olarak etkiler yapmaktadır.

Çocuk ve gençlerin gelişim süreçlerinde beden eğitimi, oyun ve spor amaca uygun programlanıp sunulduğunda önemli katkılar sağlar.

Badminton oyun tarzı, eğlenceli olma durumu, arkadaşlık ilişkilerini geliştirme boyutu, hafif araçların kullanılması, her yaşta insanın oynayabilmesi, oyun ve eğlence amaçlı yapılabilmesi gibi özelliklerinden dolayı çocuk ve gençlerin gelişimlerine önemli katkılar sağlar.<sup>5</sup>

#### **1.1.5. Badminton Oyununda Süratin Önemi**

Bütün spor dallarında olduğu gibi badminton sporunda da sürat önemlidir. Badminton oyun alanının küçük olması ve oyun içindeki rallynin saniyeler altında gerçekleşmesi, oyundaki tüy topun vuruş şiddeti ile kazanmış olduğu hız oyuncunun süratli bir şekilde topa cevap vermesini gerektirir.

Bu eylemin her iki oyuncu tarafından da gerçekleştiği düşünüldüğünde badminton oyunu için süratin ne kadar önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Badminton oyununda özellikle reaksiyon süratinin öne çıktığı görülmektedir.

---

<sup>5</sup> Demirci ve Demirci, a.g.e. , s:32-33

## 1.2. VOLEYBOL

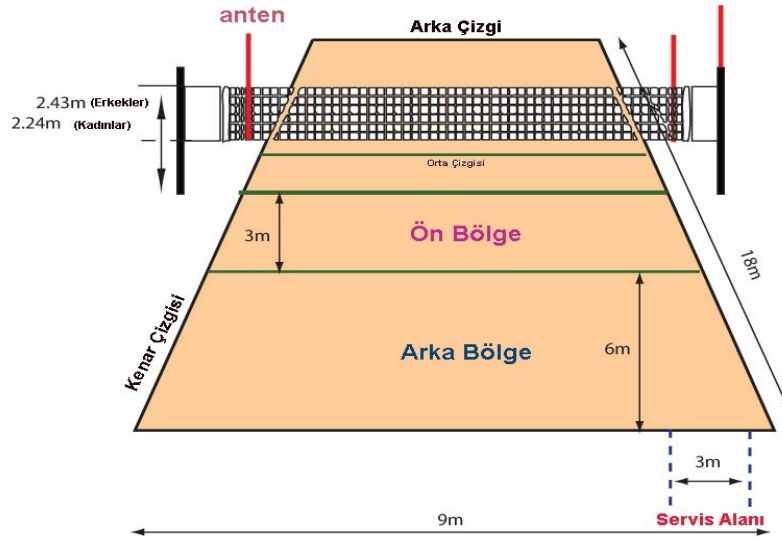
### 1.2.1. Voleybol Oyununun Tanımı

9mX18m dikdörtgen bir alan içinde kurulu bir file ile iki eşit parçaya bölünmüş olan ve oyun alanında 6' şar kişiden oluşan iki takımın topu rakip alana düşürmesi ve bunun sonucunda sayı kazanması ile oynanan bir oyundur.

Takım oyuncuları kendi alanlarında topa 3 kez dokunarak topu rakip alana taşımak zorundadır.(Blok teması dışında) Blok hareketi özel bir harekettir .

Servis atışı ile top oyuna girer ve ralli sonuçlanıncaya kadar oyun devam eder. Topun rakip alana teması, dışarıya gitmesi ve takım oyuncularının hatalarından kaynaklanan durum ile ralli sonlanır. Rallinin sonuçlanması ile birlikte takımlardan herhangi biri sayı kazanır. Servis karşılama pozisyonundaki takım ralliyi kazanırsa bir puan kazanır ve servis atma hakkına sahip olur.<sup>6</sup>

### 1.2.2. Voleybol Oyun Sahası Ölçüleri



Resim-2 Voleybol Oyun Sahası Ölçüleri

### 1.2.3. Voleybol Oyun Kuralları

- Voleybol oyun sahası ölçüleri 9x18m dir.Genişlik 9m Uzunluk 18m
- Voleybol file yüksekliği erkeklerde 2.43m bayanlarda ise 2.24 m dir.
- Bir voleybol takımı 12 oyuncudan oluşur. 6 oyuncu sahada 6 oyuncu yedek olarak görev alır.

<sup>6</sup> <http://www.tvf.org.tr/icerik/20/> (Erişim tarihi :30. 04. 2016)

- Oyun takımının sağ arka bölgede 1 numaralı oyuncu pozisyonundaki oyuncunun servis atışı ile başlar.
- Bir takımın topla 3 kez oynama hakkı vardır.
- Oyun esnasında topu tutmak ve bir oyuncunun topa 2 defa vurması hata olarak kabul edilir.
- Her set arası yapılan dinlenme 3 dk. 'dır.
- Oyun esnasında oyuncuların topla file teması voleybolda hata olarak kabul edilir.
- Teknik mola 8 ve 16.ncı sayılarda gerçekleşir.
- Her takımın sette 2 mola hakkı vardır. Molalar 30 sn olarak kullanılır.
- Netice setinde 1 mola hakkı vardır.
- Servis atışını kazanan takım oyuncuları bir önceki pozisyonda görev alan arkadaşları ile yer değiştirir.
- Her sette sınırsız oyuncu değiştirme hakkı vardır.
- Çizgiler dahil top rakip alanda yere temas ettiğinde sayı kazanılır.
- Voleybol müsabakası 5 set üzerinden oynanır.
- Bir set 25 sayı üzerinden oynanır. Netice seti (5. Set) 15 sayı üzerinden oynanır.
- 5 setin 3 ünü alan taraf maçı kazanır .<sup>7</sup>

#### **1.2.4. Voleybol Oyununun 12-14 Yaş Kız Çocuklarının Gelişim Süreçlerine Etkileri**

Voleybol oyununun çocukların gelişim süreçlerine fizyolojik etkileri olduğu kadar, psikolojik ve sosyal etkileri de vardır.

Fizyolojik etkileri; Voleybol oyunu çocuğun fiziksel gelişimine katkı sağlamakla birlikte, vücudun esneklik kazanmasına da yardımcı olur. Voleybolda vücudun bütün bölüm ve kasları kullanıldığı için vücut kompozisyonu da dengeli bir şekilde gelişir. Voleybolculara çok küçük yaşlardan itibaren sağlıklı beslenme eğitimi verilir ve voleybolcuların beslenmesi takip edilir. Vücut formunun esnek ve ideal olması için vücudun yağ dengesinin de ideal ölçülerde tutulması gerekir. Çocuklar sağlıklı beslenme bilinci ile yetiştikleri için vücuttaki yağ oranlarını sürekli kontrol ederler.<sup>8</sup>

Psikolojik ve sosyal etkileri; Voleybolun psikolojik ve sosyal etkileri iç içe geçen iki kavramdır. Voleybol oyunu iki baskın özelliğe sahiptir. Takımlar arasında file olmaması sebebi ile voleybolun "şiddete kapalı" bir spor olması, diğeri de "Takım Spor" olması özelliğidir.

<sup>7</sup> <http://www.tvf.org.tr/icerik/20/> (Erişim Tarihi:30. 04. 2016)

<sup>8</sup> <http://www.esvoleybol.com/İstanbul>, (Erişim Tarihi:30.04.2016)



Voleybol oyunu bu sebeplerden dolayı çocukların ve gençlerin gelişimlerine aşağıdaki katkıları yapar.

- Ekip çalışmasını ve yardımlaşmayı öğrenir.
- Planlamayı ve zamanı verimli kullanmayı öğrenir.
- Hedef koymayı ve bu hedefe yönelik çalışma becerisini kazanır.
- Liderin önemi, lidere uyum gösterme ve liderlik yapabilme becerisini kazanır.
- Görev ve sorumluluk alabilme ve bunları yerine getirebilme özelliği gelişir.
- Sosyalleşme ve iletişim becerileri artar.
- Kendilerini ifade edebilme ve topluluk önünde konuşabilme becerileri artar.
- Sorunu bulma ve sorunu çözümüleme becerileri artar.
- Duygularını kontrol edebilme özelliğini kazanır.

Voleybolun kazandırdığı tüm bu değerlerin öğrenilmesi ile birlikte çocuklar, yaşamları boyunca daha az sorun ile karşı karşıya kalacaklar veya karşılaştıkları sorunları daha kolay çözümleneceklerdir.<sup>9</sup>

#### **1.2.5. Voleybolda Süratin Önemi**

Sıçrama sürati ve reaksiyon süratinin önemli olduğu voleybolda saha içi performansın yüksek olduğu durumlarda takımın ve oyuncunun sürat özelliğinin iyi olması bir avantaj olarak görülmektedir.

Oyun içinde pozisyon alma, topla buluşma, sıçrama gibi eylemler ve oyunda rallinin hızla geliştiği durumlarda takım oyuncularının topa süratli bir şekilde cevap vermesi gerektiğinden süratin bu spor dalında önemli olduğu görülür.

#### **1.3. 12-14 YAŞ KIZ ÇOCUKLARININ GELİŞİM ÖZELLİKLERİ**

Bu yaş grubunda büyüme daha hızlanmış ve gelişim ise daha önceki dönemlere göre daha belirgindir. Bu hızlı büyüme kollar ile bacaklarda daha çok görülmekte ve vücudun diğer organlarına göre de oransız bir farklılık göstermektedir. 14. Yaşların sonunda ellerin ve ayakların büyümesi son safhadadır. Oransız ve hızlı bir şekilde gelişmekte olan bu organları kullanırken zorlanırlar.

- İç salgı bezleri daha önceki dönemlere göre daha aktif çalışmaktadır.
- Bu dönemde terleme çok fazladır.
- Akne ve ergenlik sivilceleri görülmeye başlar.
- Bu dönemde kalp ve dolaşım sisteminde bir farklılık görülmez.
- Kız çocuklarında, erkek çocuklarına göre gelişim daha öncedir.

---

<sup>9</sup> <http://www.esvoleybol.com>, age

- Kimi zaman çok hareketli, kimi zaman da çok tembel bir profil çizerler. Çabuk yorulurlar ve istemeden bu durumu kabullenirler.

- Eleştirilmekten hoşlanmaz, öfkeli ve saldırgandır.
- Aileye düşkünlüğün yerini arkadaşlara bağlılık almıştır.
- Kızlar arkadaşları ile gruplaşma içerisine girerler.

#### **İlgi ve ihtiyaçları:**

- Vücuttaki hızlı ve oransız gelişimden dolayı endişe taşırlar. Bu endişeden kaynaklanan korkuyu bastırmak ve atlatmak için sportif etkinliklere ve dans etkinliklerine katılmayı isterler.

- Takım sporlarına ve tüm spor branşlarına karşı bir eğilimleri vardır. Kendilerini ispatlamak ve dikkat çekmek için okul takımlarında ve spor, sosyal kulüplerde olmak isterler.

- Anlaşılacak ve kendileri ile ilgilenilmesini beklerler.

- Gelişimleri hakkında kendilerine yakın olan insanlardan bilgi almaya ihtiyaç duyarlar.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> <http://meydan.com.tr/makale, Yas Guruplarina gore Bedensel Gelisim ve Sporda yetenek/17.html> (Erişim tarihi:26.10.2015)

## İKİNCİ BÖLÜM

### TEMEL MOTOR ÖZELLİKLER VE SÜRAT

#### 2. 1. TEMEL MOTOR ÖZELLİKLER

Tüm insanlarda temel motor özellikler mevcuttur. Bu özellikler fiziki güç, yetenekler ve birçok nitelik olarak kendini göstermektedir. Fakat her organizmada farklı bir şekilde kendini ifade eder. Uyum ve verimlilik açısından değişiklikler gösterir. Bu özellikler öğrenmeden daha çok geliştirilebilir olması ile dikkat çekmektedir.

Temel motorik özellikler yapısına göre 5'e ayrılmaktadır

##### 2.1.1. Kuvvet

Sportif bağlamda bir direnci yenebilme yeteneğine kuvvet denir. Üç çeşit kuvvet vardır. Temel kuvvet, çabuk kuvvet, Kuvvette Devamlılık.<sup>11</sup>

##### 2.1.2. Dayanıklılık

Birçok tanıma baktığımız zaman yorgunluğa karşı direnme ve dayanabilme olarak ifade edilir. Birçok spor adamı tarafından çeşitli sınıflandırma ve gruplandırma yapılmıştır. Aerobik(oksijenli) ve anaerobik (oksijensiz) dayanıklılık olarak ikiye ayrılmaktadır.<sup>12</sup>

##### 2.1.3. Esneklik

Sporcunun hareketlerini eklemler aracılığı ile mümkün olan bir genişlik içerisinde, bütün yönlere uygulayabilme yeteneğidir. Yeteri kadar geliştirilmeyen hareketlilik özelliği, sporcularda aşağıdaki zorluklara neden olur.

- Teknik ve hareketin öğrenilmesini zorlaştırır ve olanaksızlaştırır.
- Sakatlıklara neden olur.
- Kuvvet, dayanıklılık ve sürat gibi özelliklerin geliştirilmesini önler veya bu özelliklerden yeteri ölçüde yararlanılmamasına neden olur.<sup>13</sup>

##### 2.1.4. Koordinasyon (Beceri)

Sporcunun hareketlerini doğru hedefli ve daha az bir efor ile uygulayabilmesi ni, yeni ve her an değişkenlik gösteren oyun akışı içerisinde en uygun çözüm yolunu bulabilmesi yeni hareketlerin en kısa zaman içerisinde öğrenilmesini mümkün kılan bir özelliktir.

Diğer motor özellikler gibi özel olmayıp , birçok faktörün aynı anda devreye girmesiyle ortaya çıkan bir yetenektir. Merkezi sinir sisteminin gelişimine ve

<sup>11</sup> Murat Kuter ve Füsün Öztürk , *Antrenör ve Sporcu El Kitabı*, Bağırman yayımevi, Ankara, 1999 S:20

<sup>12</sup> Kuter ve Öztürk , a.g.e. , S:25,26

<sup>13</sup> Yaşar Sevim , *Basketbolda kondisyon Antrenmanı*, Bağırman yayımevi. Ankara, 1999 S: 31

faaliyetlerine bağılı olarak ortaya çıkmaktadır. Beceri , tüm kasların uyumlu bir şekilde koordine olması ile ortaya çıkmaktadır. <sup>14</sup>

### 2.1.5. Sürat

Tüm spor dallarında öne çıkan bir diğ er motor beceri ise sürattir. Sürat birçok tanımlama ile birlikte çok ç abuk hareket edebilme ve ç abuk alan değı štirme olarak ifade edilir. <sup>15</sup>

Mevcut bir alan içinde motor bir beceriyi en kısa zamanda yapabilme özelliğ idir. <sup>16</sup>

Sürat fizyolojik olarak değı rlendirildiğ inde kasların sinir sistemine uyumlu olarak hareketi veya birçok hareketi en kısa süre de yapabilmesidir. <sup>17</sup>

#### 2.1.5.1. Süratin Ç eşı tleri

Temel de sürat iki bölüm de incelenir.

**Devirli Sportlardaki Sürat:** Burada hareket frekansı, yani adım frekansı ve adım uzunluğ u önemli rol oynar. Örnek: Atletizmdeki koşular gibi

**Devirsiz Sportlardaki Sürat:** Hareketin uygulanmasında, başlangıç , uygulanış ve bitiriş bölümleri vardır. Örnek: Basketbol, Voleybol gibi.

#### Fizyolojik açı dan sürat ;

- **Algılama sürati:** Algılama sürati ile vücudun pozisyonu ve uygun rotasyonel hareketler düzenlenir. Algılama sürati hareketlerin daha hızlı yerine getirilmesini sağ lar.

- **Reaksiyon sürati:** Bir hareketi yapmak için çok süratli bir şekilde tepki gösterme yeteneğ idir.

Görerek Reaksiyon: Reaksiyon süresi 0, 15-0, 20 sn arasındadır.

İř iterek Reaksiyon: Akustik reaksiyondur. 0, 12-0, 27 sn arasındadır.

Dokunarak Reaksiyon:0, 09-0, 18 sn arasındadır.

- **Hareket Sürati:** Herhangi bir spor dalında , sporcunun sürat antrenmanında ilk hareketi ve bitiş noktasındaki son hareketi arasında geçen zamandır.

Örnek:30 m koşu da ilk hareketi ve bitiş noktasındaki son hareketi arasında geçen zamandır. <sup>18</sup>

<sup>14</sup> Sevim, a.g.e. , s: 33

<sup>15</sup> Mehmet Ali Ziyagil, “12-15 Yaş Grubu Futbolcuların Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Deę erlerinin Sedanter Grupa Karşı laş tırılması “ Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, H. Ü Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksek Okulu Yayını Sayı 3, Ankara, 1995: 13-18

<sup>16</sup> İ lknur Keskin, vd . , *Antrenman Kuramı ve Yöntemi*, Baę ırğan Yayınevi, 1998, s: 369-370-481-468-472

<sup>17</sup> Caner Açı kada vd . , “ *Uzun Atlamada Koş u Hız ının Performansa Etkisi*” , Spor Bilimleri Dergisi, cilt 2, 1991 , s: 35-46

<sup>18</sup> Yaş ar Sevim , *Antrenman Bilgisi* Nobel Yayın Dağı tım, Ankara, 2007 , s:73-74-75

### **Antrenman bilimi açısından sürat ; ise**

- **Bireysel hareketin sürati:** Vücut bölümlerinin ortaya koyduğu hareket hızıdır. (Boksörün kol sürati vb. )Devirsiz sporlarda görülür.
- **Sprint sürati:** Sporcunun yaklaşık 30 m kadar oluşturduğu süreye denir. 4-5 saniyede 28, 5m-36, 5m arasında maksimal sürate erişir.
- **Süratte devamlılık:** Sporcunun süratini uzun süre devam ettirebilme yeteneğidir.
- **Aksiyon sürati:** Hareketin uygulanmasında ortaya konan işin süratidir. <sup>19</sup>

### **2.1.5.2. Sürat Özelliğinin Anatomik Ve Fizyolojik Temelleri**

- Bir kasın kasılma sürati kas liflerinin tipine bağlıdır. . Beyaz kas liflerine sahip olan sporcular daha süratli bir kas yapısına sahiptirler.
- Sporcunun sahip olduğu yüksek maksimal kuvvet istenilen hareketin hızını arttırdığı gibi adım sıklığını ve sayısını da arttırmaktadır.Aynı zamanda iyi bir maksimal kuvvet ve koordinasyon becerisi sürat üzerinde olumlu etkiler yapmaktadır.
- ATP-CP rezervleri, yüksek maksimal kuvvete sahip sporcularda diğer sporculara nazaran daha fazladır. Kasların kasılma süratini belirleyen önemli özelliklerden birisi enzim aktivitesinin yükseltilmesidir.
- Sinir ve kasların uyumlu bir şekilde çalışması sürati büyük ölçüde artırır.
- Sürati arttıran bir başka faktör ise kas içi ve kaslar arası koordinasyon yeteneğidir.
- Kaslarda sağlanan esnekliğin , hareketleri daha rahat yapılabilir hale getirmesi daha iyi bir süratin ortaya çıkmasını sağlar.
- Yüksek düzeyde mücadele edebilme gücü sürat özelliğine önemli katkılar yapar.
- Sürat antrenmanlarında istenilen performansı ortaya koymak için sporcu %100 güç sarfetmelidir. Bu antrenmanlar maksimal güç ile yapılan antrenmanlardır. %20 güç oranı ile insan normal yaşamını idame eder. Günlük yaşamı daha aktif hale getirmek için ise %40-50 gibi bir güç oranı harcamadır. %70-75 gibi bir güç oranı ise sporcu gücü olarak öne çıkmaktadır. Kullanılmayan güç ise rezerv olarak görülmektedir.
- Kasların yapılacak olan strechingle kasılma süratini de olumlu etkilediği görülmektedir

---

<sup>19</sup> Sevim , a.g.e . , s:73-74-75

- Sürat çalışmalarında tam dinlenme ilkesi kullanılır.
- Sürat çalışmaları genellikle antrenmanın ilk bölümlerinde uygulanması gerekir.

### **2.1.5.3. Sürati Etkileyen Faktörler**

#### **2.1.5.3.1. Fizyolojik Faktörler:**

- Oksijen Kapasiteleri
- Nabız ve Dolaşım Sistemi
- Nöro-muskular Fonksiyonlar
- Koordinasyon
- Kas Gücü
- Kasların Esnekliği
- Kas Tipleri
- Kasların Uzunluk ve Çapları
- Laktik asit Düzeyi
- Enerji Sistemleri
- % Yağ Oranı
- Genetik(Kalıtım) Faktörler
- Tansiyon
- Metabolik Özellikler
- Kas Fonksiyonları

#### **2.1.5.3.2. Antropometrik Faktörler:**

- Sporcunu Yaşı
- Sporcunun Boy ve Kilosu
- Sporcunun Cinsiyeti
- Sporcunun Anatomik Özellikleri
- Sporcunun Vücut Kompozisyonu
- Vücut hacmi
- Kemikler
- Organlar
- Postür
- Organların uzunluğu (ayak-kol vb. )

#### **2.1.5.3.3.Motorik Faktörler:**

- Kas kuvveti
- Dayanıklılık
- Esneklik (Hareketlilik)
- Kuvvet koordinasyon düzeyi ve ilişkisi
- Beceri(Koordinasyon)

#### **2.1.5.3.4. Psikolojik Faktörler:**

- Motivasyon
- Ruhsal özellikler
- Uyarıların yoğunluğu
- Refleks
- Her bir sinir için kas lifi sayısı
- Reaksiyon zamanı
- Sinir Sistemi
- Motor üniteler

#### **2.1.5.3.5 Genel Sağlık Faktörleri, Hastalık ve Sakatlıklar**

#### **2.1.5.3.6. Beslenme ve Diyet Özellikleri**

#### **2.1.5.3.7.Yorgunluk**

#### **2.1.5.3.8.Dinlenme**

#### **2.1.5.3.9 Dış Etkenler:**

- Spor kıyafeti, şort, mayo, krampon, tişört vb.
- Yardımcı malzemeler dizlik ,tekmelik vb.
- Zemin
- Saha Şartları
- İklim
- Yağmur, çamur, kar vb.

#### **2.1.5.1.10. Antrenman Faktörleri:**

- Isınma
- Uygulanacak hareketin zamanı
- Alıştırımların yoğunluğu
- Yüklenme İlkeleri (yüklenmenin Yoğunluğu, Kapsamı, Süresi ve Sıklığı )
- Antrenmanda uygulanacak Teknik ve Taktikler
- Gerdirme ve esneme hareketleri

- Sprint ve Sürat Çalışmaları
- Çıkış Çalışmaları
- İzometrik ve İzotonik alıştırmalar<sup>20</sup>

#### 2.1.5.4. Sürat Antrenman İlkeleri ve Tatbik Edilmesi

Sürat antrenmanlarında kullanılması gereken yöntem tekrar yüklenme yöntemidir. İntensiv interval yöntemi ile bu özelliğin devamlılığı sağlanır. Sürat çalışmalarında 30 metreden 120 metreye kadar olan mesafeler kullanılır.

Çalışmalarda optimal hız, her tekrarda aynı itina ve ilgi gösterilerek yapılmalıdır. Amaç, çabuk kuvvet ve hızlanma yetisinin gelişimi ise organizmanın laktik asitli ortama girmesine izin verilmemelidir. Şayet sürat dayanıklılığı isteniyorsa laktik asitli ortam oluşuncaya kadar çalışmalara devam edilir. Koşular veya yüklenmeler arası dinlenmeler genellikle uzun, set araları tam dinlenmeye yakın olmalıdır.

Sürat drilleri esas olarak süratin kendisidir. Sürat aktivitesinin özel kısımlarını kapsar. Driller uzunluk, hız, tempo, eğim gibi çeşitleri kapsar.<sup>21</sup>

Sürat antrenmanı içinde en çok kullanılan driller ise şöyle sıralanabilir.

- Yüksek Diz Drilleri
- Sıçrama Drilleri
- Tepe aşağı ve Yukarı Koşular
- Çekme Drilleri
- Çabuk Kuvvet Çalışmaları
- Hızlanma sprintleri
- Süratte Dayanıklılık Çalışmaları
- Circuit Antrenman

<sup>20</sup> [http://www.erdalzorba.com/resimler/dosyalar/109\\_21.12.2015](http://www.erdalzorba.com/resimler/dosyalar/109_21.12.2015) ( Erişim Tarihi .21.05.2016)

<sup>21</sup> Uğur Dündar, **Antrenman Teorisi**, Nobel Yayın Dağıtım Ltd. Şti , Ankara , 2007, s:138



## 2.1.5.5 UYGULANACAK ANTRENMAN PROGRAMI

### 2.1.5.5.1 BADMİNTON GRUBU ANTRENMAN PROGRAMI

Badminton grubunun antrenmanları 12 hafta üzerinden programlanarak haftanın 2 günü 90 dk olarak düzenlenmiştir. Antrenmanlar İstanbul Silivri Selimpaşa Ortaokulu spor salonunda pazartesi-Çarşamba günleri 16:30-18:30 saatleri arasında yapılmıştır. Antrenman programı Temel badminton ve Sürat antrenmanları olarak ele alınmıştır.

**Tablo-1** 12 Haftalık Temel Badminton Antrenmanları Programı

12 HAFTALIK BADMİNTON ANTRENMAN PROGRAMI				
GÜN	HAFTA	ÖĞRENCİ SAYISI	SÜRE (DK)	KONULAR
Pazartesi	1	12	90	Raket ve top duygusunu kazandırmaya yönelik çalışmalar, Temel duruş pozisyonunun öğretilmesi Raket tutuş becerisinin öğretilmesi
Çarşamba		12	90	Komutlu, komutsuz çıkış çalışmaları (5-10 m) Kısa sıçrama çalışmaları Top ve raket duygusunu kazandırmaya yönelik eğitsel oyunlar
Pazartesi	2	12	90	Savunma ve hücum duruşunun öğretilmesi raket ile top sektirme becerisinin öğretilmesi
Çarşamba		12	90	Ön kort reaksiyon çalışmaları 4x20m yüksek diz drilleri 1-1Kortta Maç
Pazartesi	3	12	90	Forehand Backhand raket tutuşun öğretilmesi Forehand, Backhand vuruşun öğretilmesi Alttan forehand, Backhand vuruşun öğretilmesi
Çarşamba		12	90	4x10m tek bacak sıçrama 4x10m çift bacak sıçrama 4x10m sağ-sol bacak sıçrama Mini badminton oyunu
Pazartesi	4	12	90	Forehand, Backhand servisin öğretilmesi Alçak ve yüksek servisin öğretilmesi Servis becerisini geliştirmeye yönelik eğitsel oyunlar
Çarşamba		12	90	1x1 Kortta Maç 2x2 Kortta maç
Pazartesi	5	12	90	Koşu yönleri ve tekniklerinin öğretilmesi Kayma adımının öğretilmesi Hamle adımının öğretilmesi
Çarşamba		12	90	Komutlu, komutsuz çapraz koşular 20m Sürat koşuları Hedefe yönelik atışlar (eğitsel Oyunlar)
Pazartesi	6	12	90	Clear (Aşırtma) vuruşunun öğretilmesi Hücum Clear -Savunma Clear vuruşunun öğretilmesi
Çarşamba		12	90	Tepe aşağı-Tepe Yukarı koşular Eşli Kuvvet çalışmaları- Mini Badminton Oyunu

12 HAFTALIK BADMINTON ANTRENMAN PROGRAMI				
GÜN	HAFTA	ÖĞRENCİ SAYISI	SÜRE (Dk.)	KONULAR
Pazartesi	7	12	90	Drive vuruşun öğretilmesi Forehand ve Backhand drive vuruş becerisinin öğretilmesi
Çarşamba		12	90	30-60m çekme çalışması (tekli-eşli) 6x20 yüksek diz drilleri 1-1, 2-2 Kortta Maç
Pazartesi	8	12	90	1-2-3-4-5 nolu koşu yolu çalışması Adımlama ve kayma adımı çalışması
Çarşamba		12	90	6-7-8 nolu koşu yolu çalışması Ön ve Dip kort lunge adım çalışması Mini Badminton oyunu
Pazartesi	9	12	90	Baş üstü vuruşun öğretilmesi Smaç vuruş tekniğinin öğretilmesi
Çarşamba		12	90	Çabuk kuvvet çalışması (10 tekrar-10 sn) Smaç becerisini geliştirmeye yönelik eğitme oyunları
Pazartesi	10	12	90	File önü drop çalışması Forehand drop, Backhand drop çalışması
Çarşamba		12	90	4x10 yüksek diz çalışması Merdiven çalışması İp atlama çalışması
Pazartesi	11	12	90	Smaç çalışması (tekrar) Net Kill (öldürme Vuruşu) nun öğretilmesi
Çarşamba		12	90	4x10 tek bacak sıçrama 4x10 çift bacak sıçrama 4x10 sağ-sol bacak sıçrama
Pazartesi	12	12	90	Takım oyuncularının demografik ölçümlerinin yapılması Takım oyuncularının motorik fonksiyonları ölçümlerinin yapılması
Çarşamba		12	90	Takım oyuncularının sürat ölçümlerinin yapılması

### 2.1.5.5.2. VOLEYBOL GRUBU ANTRENMAN PROGRAMI

Voleybol grubunun antrenmanları 12 hafta üzerinden programlanarak haftanın 2 günü 90 dk olarak düzenlenmiştir. Antrenmanlar İstanbul Silivri Selimpaşa Ortaokulu spor salonunda Salı-perşembe günleri 17:30-19:30 saatleri arasında yapılmıştır. Antrenman programı Temel Voleybol ve Sürat antrenmanları olarak ele alınmıştır.

**Tablo-2** 12 Haftalık Temel Voleybol Antrenmanları Programı

12 HAFTALIK VOLEYBOL ANTRENMAN PROGRAMI				
GÜN	HAFTA	ÖĞREN Cİ SAYISI	SÜRE	KONULAR
salı	1	12	90	Topsuz duruş pozisyonu alma Temel bekleme duruşlarının öğretilmesi Yüksek pozisyon, orta pozisyon, alçak pozisyon
perşembe		12	90	Komutlu-komutsuz çıkış çalışmaları Kısa adım sıçrama çalışmaları (öne-sağa-sola-geri) Top ile duvar çalışmaları
salı	2	12	90	Toplu ve topsuz deplase çalışmaları sağa-sola deplase öne-geriye deplase ve çapraz deplase
perşembe		12	90	3m ön hat reaksiyon çalışmaları 6m arka hat reaksiyon çalışmaları Top ile eşli çalışmalar
salı	3	12	90	Pozisyon alma, dönüş çalışmaları Manşet pas tekniğinin uygulanması ve öğretilmesi 6x6 Maç
perşembe		12	90	Merdiven çalışması Tek bacak-Çift bacak sıçrama Sağ-Sol bacak sıçrama Manşet pas tekniği ile ilgili eğitsel oyunlar
salı	4	12	90	parmak pas tekniğinin uygulanması ve öğretilmesi parmak pas duvar çalışması parmak pas eşli çalışmalar
perşembe		12	90	Manşet ve parmak pası geliştirmeye yönelik tekrar çalışmaları Manşet ve Parmak pas ile hedefe yönelik isabet çalışmaları(eğitsel oyun)
salı	5	12	90	Servis tekniğinin uygulanması ve öğretilmesi Altan ve Tenis servis becerisinin öğretilmesi Manşet ile servis karşılama
perşembe		12	90	4x5m çıkışlar (komutlu) 4x10m çıkışlar (komutlu) 4x20m sürat (komutlu)
salı	6	12	90	Blok tekniğinin uygulanması ve öğretilmesi Tekli, ikili ve üçlü blok çalışmaları Filede tiplleme çalışmaları
perşembe		12	90	Çabuk kuvvet çalışmaları (8 istasyon) 3x3 Maç Mini Turnuva

12 HAFTALIK VOLEYBOL ANTRENMAN PROGRAMI				
GÜN	HAFTA	ÖĞRENCİ SAYISI	SÜRE	KONULAR
Salı	7	12	90	Manşet ve Parmak pas ile geri pas çalışması Manşet ve Parmak pas ile kontrol pas çalışması
Perşembe		12	90	Tepe aşağı ve yukarı koşular Eşli kuvvet çalışmaları 6x6 Maç
Salı	8	12	90	Servis karşılama ve savunmada kademe çalışmaları Blok ve Dublaj çalışmaları
Perşembe		12	90	Savunma ve hücumu yönelik çalışmalar Servis karşılamada takım düzeni
Salı	9	12	90	Smaç tekniğinin uygulanması ve öğretilmesi Adımlama çalışmaları (tekli-ikili) Kayma adım çalışmaları
Perşembe		12	90	6x20m yüksek diz drilleri 3x60m çekme drilleri 2x2-3x3 Hücum ve Savunma çalışması
Salı	10	12	90	Farklı pozisyonlarda pasör kaçıрма, yer değiştirme Oyun sistemlerinin öğretilmesi 3-3, 4-2, 5-1
Perşembe		12	90	Merdiven çalışması Sıçrama çalışması(Derinlik Sıçraması) Servis atma becerisine yönelik eğitsel oyunlar
Salı	11	12	90	İstasyon Çalışması(Servis-Manşet-Smaç) Yuvarlanma çalışmaları Plonjon çalışması
Perşembe		12	90	İp atlama çalışması reaksiyon süratine yönelik istasyon çalışması 6x6 Maç
Salı	12	12	90	Takım oyuncularının demografik ölçümlerinin yapılması Takım oyuncularının motorik fonksiyonları ölçümlerinin yapılması
Perşembe		12	90	Takım oyuncularının sürat ölçümlerinin yapılması

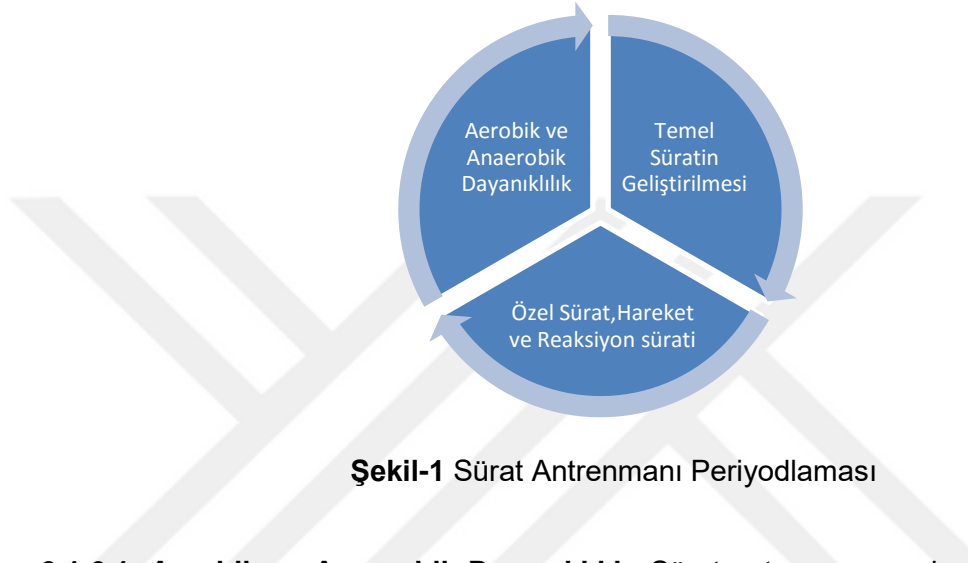
### 2.1.6. Sürat Antrenmanının Periyodlaması

Sürat antrenmanlarında periyodlama yapılırken 2 farklı biçimde planlanır.

- Tek zirveli periyodlama
- İki zirveli periyodlama

Takım sporlarının sürat periyodlaması yapılırken tek zirveli olarak planlanır. İki zirveli periyodlama daha çok mücadele sporları ve Atletizmde planlanmaktadır.

Sürat antrenmanı periyodlaması aşağıdaki aşamalar sonrası ortaya çıkmaktadır.



**2.1.6.1. Aerobik ve Anaerobik Dayanıklılık:** Sürat antrenmanının bu periyodunda sporcunun hazır durumu ön koşuldur. Antrenman için gerekli olan aerobik yapı ortaya çıkarılmalıdır.

Bu periyotta güçlü anaerobik yapıyı oluşturmak adına fartlek koşulara, interval koşulara ve tekrar koşularına yer vermek yerinde olur.

**2.1.6.2. Temel Süratin Geliştirilmesi:** Bu periyotta müsabaka öncesi antrenmanın şiddeti artırılarak, branşa özgü koşuların yapılması ile birlikte antrenman özel bir boyuta geçmiş olur.

**2.1.6.3. Özel sürat, Hareket ve Reaksiyon Sürati:** Bu periyod müsabaka periyodu olarak adlandırılır. Bu sebeple özel antrenman ve alıştırmalar artırılarak çalışılmalıdır.

Antrenman şiddeti en yüksek seviyededir. Bu periyotta dinlenme ve rejenerasyon antrenmanları da uygulanmalıdır.<sup>22</sup>

<sup>22</sup> Dündar, a.g.e . , s.,301

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN YÖNTEM VE GEREÇLERİ

#### 3.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Çalışmanın temel problemi badminton ve voleybol sporunda temel motor becerilerden sürat çerçevesinde temellenmiştir.

#### 3.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı Badminton ve Voleybol sporunda temel motor becerilerden süratin önemi araştırmak, olası farklılıkları karşılaştırarak ortaya koymak ve öneriler geliştirmektir.

#### 3.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Yapmış olduğumuz çalışmalar sonucunda ortaya çıkan bulguların her iki spor dalına da faydalı olacağı düşüncesindeyiz. Bu düşünce ile bu spor dalları ile ilgilenen Antrenörlerin ve Beden eğitimi Öğretmenlerinin sporcularını tanıma ve antrenman programlarını hazırlarken bu veriler ışığında çalışmalarına yön verebilecekleri kanaatindeyiz.

#### 3.4. SINIRLILIKLAR

Bu araştırma;

İstanbul ili Silivri ilçesi Selimpaşa Ortaokulu 12-14 yaş grubu 12 kız badmintoncu ve 12 kız voleybolcu ile sınırlıdır.

1. GRUP: 12 kız oyuncudan oluşan badminton grubudur(BG)

2. GRUP:12 kız oyuncudan oluşan voleybol grubudur(VG).

Ön ölçümler öncesi sporculara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilerek gönüllü katılım sağlanmıştır. Bütün testler sporculara, uygulama yapılarak gösterilmiştir. Her sporcu için 2 ölçüm yapılmış ve en iyi derece alınmıştır. Her test için ve testin 2 ölçümü içinde sporculara 5-10 dk. dinlenme fırsatı tanınmıştır. Ölçümler araştırmacı tarafından yapılmıştır. Her iki grubun ön ölçümlerinin yapılmasının ardından son testin yapılacağı tarihe kadar her iki grup için 12 hafta ve haftanın 2 günü 90 dakika süren antrenman programı uygulanmıştır.

Sporcuların tüm test ölçümleri İstanbul Silivri Selimpaşa Ortaokulu Spor Salonu'nda yapılmıştır.

#### 3.5. SAYILTILAR

Araştırmanın sayıtlıları aşağıdaki gibidir.

Çalışmaya katılan bütün sporculara yapılacak testler ile ilgili verilen bilgilerin sporcular tarafından anlaşıldığı kabul edilmektedir.

Çalışmaya katılan bütün sporcuların testlerde en yüksek performansı gösterdikleri kabul edilmektedir.

### **3.6.ARAŞTIRMANIN MODELİ**

Araştırmada, “karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. İki veya daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını ve /veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma desenlerinin tümü “ilişkisel tarama modelleri” olarak tanımlanır.<sup>23</sup>

### **3.7. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ**

Araştırmanın evrenini 12-14 yaş kız badmintoncu ve voleybolcular oluşturmaktadır. Bu yaş grubu bütün sporculara ulaşamayacağı düşünüldüğü için araştırmamızı İstanbul ili Silivri ilçesi Selimpaşa Ortaokulu 12-14 yaş grubu 12 kız badmintoncu ve 12 kız voleybolcu ile sınırlandırılarak gerçekleştirilmiştir.

### **3.8. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

#### **3.8.1. Boy ve Vücut Ağırlığı**

Her iki grubun sporcularının boy ölçümleri ayakkabıları çıkarttırılarak cm cinsinden ölçülmüştür. Vücut ağırlıkları ise, sadece şort ve formaları üstünde kalacak şekilde simbo marka 0,1 kg hassasiyetli elektronik tartı ile ölçülmüş ve kayıt altına alınmıştır.

#### **3.8.2. Dikey Sıçrama Testi Ölçümü**

Sporcu duvarda ellerini yukarıya uzatarak orta parmağın ucu ile duvarı işaretlemiş ve 20 cm duvardan uzaklaşarak bulunduğu noktadan sıçrayarak duvara işaretleme yapmıştır. 2 deneme gerçekleşmiş ve en iyi ölçüm kaydedilmiştir.

#### **3.8.3. Durarak Uzun Atlama Testi Ölçümü**

Sporcular belirlenmiş çizginin gerisinden, durarak çift ayak en uzun noktaya atlamıştır. Sıçrama çizgisi ile çift ayak düştüğü mesafe arası cm olarak ölçülmüştür. Her sporcu için 2 deneme gerçekleşmiş ve en iyi ölçüm kaydedilmiştir. Ölçümler Troy 23125 marka şerit metre (5mx19mm) ile gerçekleşmiştir.<sup>24</sup>

<sup>23</sup> Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Metodu*, Taş Kitapçılık, Ankara, 1984

<sup>24</sup> Yaşar Sevim ve Sedat Muratlı, *Antrenman Bilgisi ve Testler*, Bilim Matbaası, Ankara, 1977

#### **3.8.4. 5 m Çıkış Testi Ölçümü**

Selimpaşa Ortaokulu Spor Salonunda başlangıç noktası 0 m ve 5 m belirlenerek testin başlangıç noktası 0. metresinde ve bitiriş noktası olan 5. metresinde iki kronometre kullanılarak ölçüm yapılmıştır.

#### **3.8.5. 10 m Çıkış Testi Ölçümü**

Selimpaşa Ortaokulu Spor Salonunda başlangıç noktası 0m ve 10m belirlenerek testin başlangıç noktası 0. metresinde ve bitiriş noktası olan 10. metresinde iki kronometre kullanılarak ölçüm yapılmıştır.

#### **3.8.6. 20 m Sürat Testi Ölçümü**

Selimpaşa Ortaokulu Spor Salonunda başlangıç noktası 0m ve 20m belirlenerek testin başlangıç noktası 0. metresinde ve bitiriş noktası olan 20. metresinde iki kronometre kullanılarak ölçüm yapılmıştır.



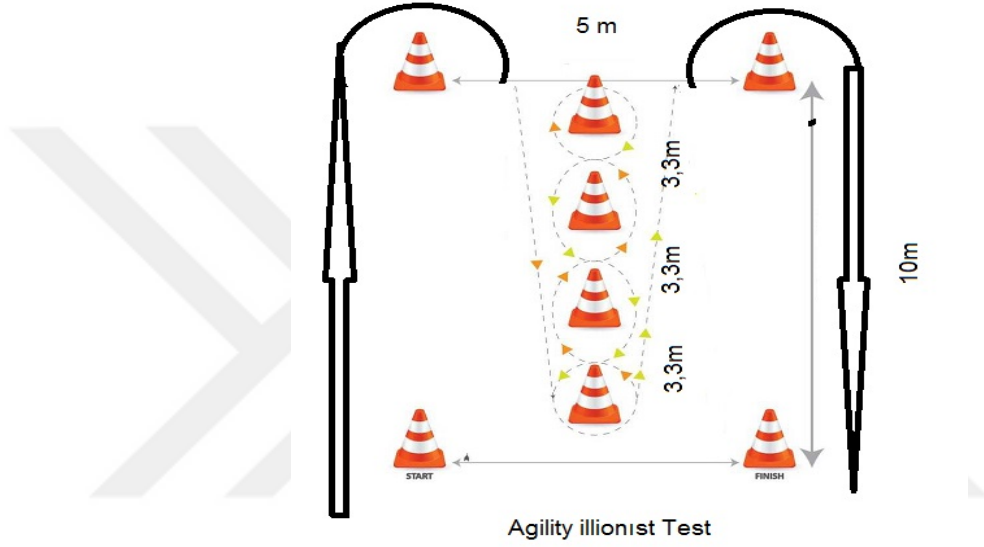
**Resim 3.** 20m sürat testi



### 3.8.7. Agility Illinois Test Ölçümü

Parkurun başlangıç ve bitiş noktaları arasındaki mesafe 10 metre ve genişliği 5 metredir. Dört koni, başlangıç, bitiş ve iki dönüm noktasını işaretlemek için kullanılır. Diğer dört koni ise 3, 3 metre aralıklarla merkezden aşağıya doğru dikey olarak yerleştirilir. Denekler başlangıç noktasında yüz üstü yatış pozisyonunda 'çık' komutuyla birlikte hareket eder ve kronometre çalıştırılır. Denekler konilere çarpmadan mümkün olduğunca hızlı bir şekilde bitiş noktasına doğru harekete devam eder. Bitiş noktasında kronometre durdurulur.

Her deneğe 2 hak verilir.<sup>25</sup>



Şekil-2 Agility İllionist test



Resim-4 Agility İllionist Test

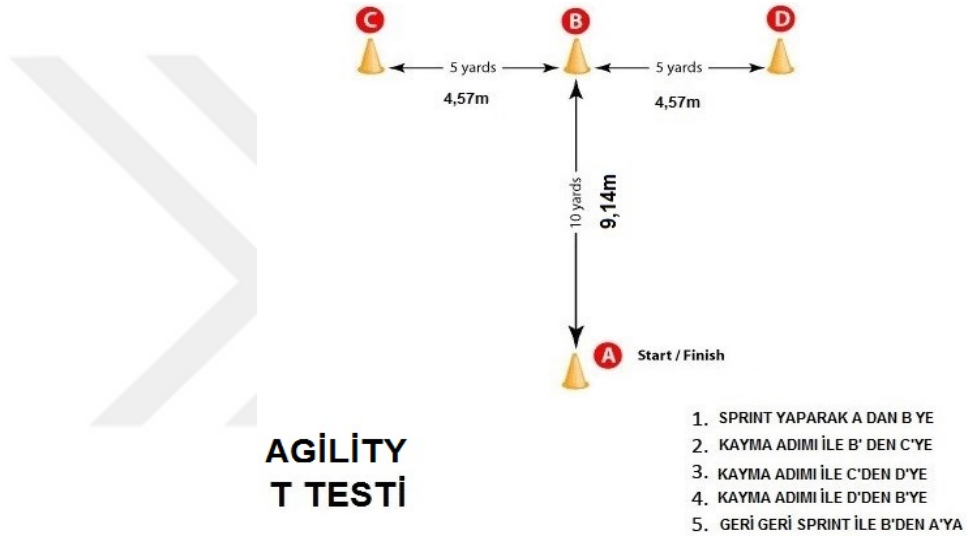
<sup>25</sup> Türker Bıyıklı, Gelişim Üniversitesi, Sporda Performans Ölçümü ve Değerlendirilmesi Ders Notları , 2016 , İstanbul

### 3.8.8. Agility T Test Ölçümü

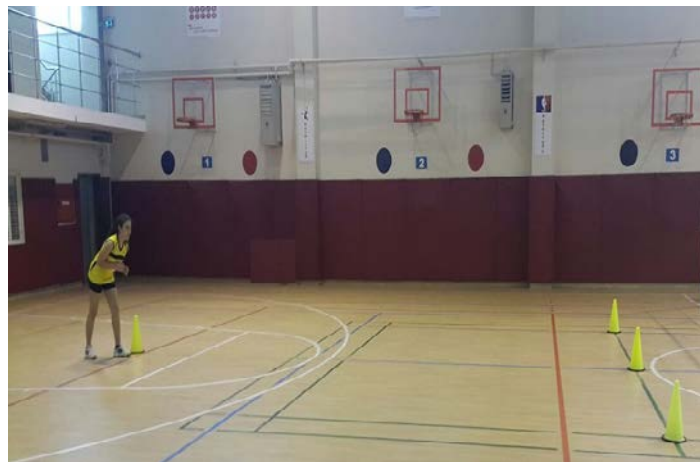
T testinde dört koni, kronometre ve metre kullanılır. Parkurda A konisinden B konisine uzaklık 9, 30 m. CB ve BD konilerinin uzaklığı ise 4, 65m. 'dir. Uygula ma; A konisinden sprint atarak B konisine koşulur. Sağ elle B konisine dokunulur sonra sola C konisine doğru kayma adımıyla koşularak sağ elle koniye dokunulur.

Daha sonra C konisinden D konisine kayma adımıyla koşulur ve sağ elle D konisine dokunulur ve D konisinden B konisine koşularak sol elle B konisine dokunulur. Son olarak B konisinden A konisine süratli bir şekilde geri geri koşulur finish çizgisinde kronometre durdurulur.

Deneklere iki hak verilir. <sup>26</sup>



Şekil-3 Agility T Test



Resim-5 Agility T Test

<sup>26</sup> Ali Kızılet, Marmara Üniversitesi , **Antrenman Bilgisi Uzmanlık Ders Notları**, İstanbul, 2010

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Araştırmada verilerin ortaya çıkarılması noktasında kullanılan araçlar ile elde edilmiş olan veriler istatistiksel analizlerden sonra tablolar halinde aşağıda gösterilmiştir.

Tablo 3'' de grupların yaş, boy, vücut ağırlığı özellikleri verilmiştir.

**Tablo-3** Grupların Yaş , Boy, Vücut Ağırlığı Özellikleri

Grupların Yaş , Boy, Vücut Ağırlığı Özellikleri				
Gruplar	N	Yaş	Boy(cm)	Vücut Ağırlığı
	Kız	Ortalama ± ss	Ortalama ± ss	Ortalama ± ss
<b>Badminton Grubu</b>	12	13, 25±0, 7538	1, 54±0, 0581	47, 56±9, 8374
<b>Voleybol Grubu</b>	12	13, 50±0, 6742	1, 56±0, 0628	51, 75±13, 121
<b>Toplam</b>	24	13, 37±0, 68	1, 55±0, 055	49, 6±10, 99
<b>t</b>		-0, 856	-0, 810	-0, 884
<b>p</b>		0, 401	0, 427	0, 386

\*p<0, 05

Tablo 3''e göre BG yaş ortalaması: 13, 25±0, 7538, boy ortalaması 1, 54±0, 0581 cm, vücut ağırlığı ortalaması 47, 56±9, 8374 kg'dır. VG yaş ortalaması: 13, 50±0, 6742, boy ortalaması 1, 56±0, 0628 cm, vücut ağırlığı ortalaması 51, 75±13, 121 kg olarak tespit edilmiştir. Araştırmada, gruplar arasında demografik özellikler açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır.

**Tablo-4** BG ve VG Ön ve Son Test (12 Hafta sonu) Sonuçlarına göre Boy ve Kilo Ölçümlerinin Karşılaştırılması

BG VE VG ÖN –SON TEST									
	N	İLK ÖLÇÜM BOY(CM)	SON ÖLÇÜM BOY(CM)	t	p	İLK ÖLÇÜM VÜCUT AĞIRLIĞI(Kg)	SON ÖLÇÜM VÜCUT AĞIRLIĞI(Kg)	t	p
Gruplar	Kız	Ortalama ±s	Ortalama ± SS			Ortalama ± SS	Ortalama ± SS		
<b>Badminton Grubu</b>	12	1,54±0,05	1,55±0,059	-4,022	0,002	47,5±9,418	47,47±8,651	0,181	0,859
<b>Voleybol Grubu</b>	12	1,56±0,06	1,58±0,061	-5,613	000	51,75±12,562	51,86±11,937	-0,219	0,831

\*p<0, 05

Tablo 4'e göre grupların boy ve kilo ölçümlerinin başlangıç ve 12 hafta sonundaki ölçümleri gösterilmektedir. Tablo 4'e göre başlangıç ve 12 hafta sonundaki boy ve kilo ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. (p>0, 05)

**Tablo-5** Badminton Grubunun İstatistik Bilgileri -ön test

<b>Badminton Grubunun İstatistik Bilgileri -ön test</b>					
DEĞİŞKENLER	N	EN DÜŞÜK	EN YÜKSEK	ORTALAMA	STANDART SAPMA
Biyolojik yaş	12	12	14	13, 25	0, 7538
Kilo(kg)	12	30, 8	60, 7	47, 57	9, 8374
Boy(cm)	12	1, 46	1, 64	1, 54	0, 0581
5 m. çıkış(sn)	12	1, 28	1, 65	1, 44	0, 1155
10 m. çıkış (sn)	12	2, 06	2, 72	2, 42	0, 2184
20 m. sürat testi(sn)	12	3, 96	4, 65	4, 25	0, 2486
Dikey sıçrama(cm)	12	24, 5	27	25, 42	0, 793
Durarak uzun atlama(m)	12	1, 30	1, 90	1, 59	0, 2038
Agility t test(sn)	12	12, 00	16, 60	13, 32	1, 263
Agility İllionist test(sn)	12	15, 69	18, 50	16, 90	0, 9371

**Tablo-6** Badminton Grubunun İstatistik Bilgileri -son test

<b>Badminton Grubunun İstatistik Bilgileri -son test</b>					
DEĞİŞKENLER	N	EN DÜŞÜK	EN YÜKSEK	ORTALAMA	STANDART SAPMA
Biyolojik yaş	12	12	14	13, 25	0, 7538
Kilo(kg)	12	32, 4	61, 1	47, 47	9, 0357
Boy(cm)	12	1, 47	1, 66	1, 55	0, 061
5 m. çıkış(sn)	12	1, 20	1, 58	1, 39	0, 1264
10 m. çıkış (sn)	12	1, 90	2, 70	2, 34	0, 2417
20 m. sürat testi(sn)	12	3, 90	4, 65	4, 18	0, 2582
Dikey sıçrama(cm)	12	25	27, 5	25, 92	0, 793
Durarak uzun atlama(m)	12	1, 38	1, 92	1, 63	0, 1852
Agility t test(sn)	12	12, 2	14, 22	13, 14	0, 7435
Agility İllionist test(sn)	12	15, 8	17, 75	16, 46	0, 5141

**Tablo-7** Voleybol Grubunun İstatistiki Bilgileri -ön test

<b>Voleybol Grubunun İstatistiki Bilgileri -ön test</b>					
DEĞİŞKENLER	N	EN DÜŞÜK	EN YÜKSEK	ORTALAMA	STANDART SAPMA
Biyolojik yaş	12	12	14	13, 50	0, 6742
Kilo(kg)	12	34, 6	76, 3	51, 75	13, 121
Boy(cm)	12	1, 46	1, 69	1, 56	0, 0628
5 m. çıkış(sn)	12	1, 22	1, 81	1, 48	0, 2239
10 m. çıkış (sn)	12	2, 14	2, 84	2, 47	0, 2179
20 m. sürat testi(sn)	12	3, 59	5, 11	4, 31	0, 4556
Dikey sıçrama(cm)	12	25	33, 5	29, 13	2, 0902
Durarak uzun atlama(m)	12	1, 25	1, 85	1, 55	0, 2028
Agility t test(sn)	12	12, 42	17, 24	14, 23	2, 1419
Agility İllionist test(sn)	12	16, 55	21, 95	18, 55	2, 0422

**Tablo-8** Voleybol Grubunun İstatistiki Bilgileri - son test

<b>Voleybol Grubunun İstatistiki Bilgileri - son test</b>					
DEĞİŞKENLER	N	EN DÜŞÜK	EN YÜKSEK	ORTALAMA	STANDART SAPMA
Biyolojik yaş	12	12	14	13, 5	0, 6742
Kilo(kg)	12	35, 9	74, 7	51, 85	12, 468
Boy(cm)	12	1, 46	1, 7	1, 58	0, 0649
5 m. çıkış(sn)	12	1, 20	1, 72	1, 45	0, 1712
10 m. çıkış (sn)	12	2, 10	2, 70	2, 45	0, 2028
20 m. sürat testi(sn)	12	3, 75	4, 9	4, 27	0, 3514
Dikey sıçrama(cm)	12	26, 5	36	30, 33	0, 793
Durarak uzun atlama(m)	12	1, 25	1, 87	1, 60	0, 1684
Agility t test(sn)	12	13, 11	15, 74	14, 01	0, 7842
Agility İllionist test(sn)	12	16, 55	22, 84	18, 42	2, 0058

**Tablo-9** BG ve VG Başlangıç Motorik Fonksiyonlar ve Sürat Özelliklerinin Karşılaştırılması

BADMİNTON VE VOLEYBOL GRUPLARININ; MOTORİK FONKSİYONLAR VE SÜRAT ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI (ÖN TEST)							
DEĞİŞKENLER	GRUPLAR	N	ORTALAMA	STANDART SAPMA	t	sd	p
Dikey sıçrama (cm)	Badminton	12	25, 42	0, 793	-5, 746	22	, 000**
	Voleybol	12	29, 13	2, 0902			
Durarak uzun atlama (m)	Badminton	12	1, 59	0, 2038	, 442	22	, 663
	Voleybol	12	1, 55	0, 2028			
5m çıkış (sn)	Badminton	12	1, 44	0, 1155	-, 527	22	, 604
	Voleybol	12	1, 48	0, 2117			
10 m çıkış (sn)	Badminton	12	2, 42	0, 2184	-, 618	22	, 543
	Voleybol	12	2, 47	0, 2179			
20 m sürat(sn)	Badminton	12	4, 25	0, 2486	-, 445	22	, 661
	Voleybol	12	4, 31	0, 4556			
Agility t test (sn)	Badminton	12	13, 32	1, 2794	-1, 396	22	, 177
	Voleybol	12	14, 23	1, 8800			
Agility. İllionist test (sn)	Badminton	12	16, 90	0, 9371	-, 2548	15, 435	, 022
	Voleybol	12	18, 55	2, 0422			

\* $p < 0, 05$

Tablo 9 'da BG ve VG başlangıç ölçümleri; dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 5m çıkış, 10m çıkış, 20m sürat, Agility T test, Agility İllionist test veri ortalamaları görülmektedir.

Dikey sıçrama testinde voleybol grubunun lehine anlamlı bir farklılığa rastlanırken, ( $p < 0, 05$ ) diğer ölçümlerde badminton grubunun verileri ortalama istatistiksel açıdan daha iyi olmasına rağmen anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

( $p > 0, 05$ )

**Tablo-10** BG ve VG 12 Hafta Sonrası Motorik Fonksiyonlar ve Sürat Özelliklerinin Karşılaştırılması

BADMİNTON VE VOLEYBOL GRUPLARININ; DEMOGRAFİK, MOTORİK FONKSİYONLAR VE SÜRAT ÖZELLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI (SON TEST)							
DEĞİŞKENLER	GRUPLAR	N	ORTALAMA	STANDART SAPMA	t	sd	p
Dikey sıçrama (cm)	Badminton	12	25, 92	0, 793	-, 657	22	, 000**
	Voleybol	12	30, 33	0, 793			
Durarak uzun atlama (m)	Badminton	12	1, 63	0, 1852	, 334	22	, 741
	Voleybol	12	1, 61	0, 1684			
5m çıkış (sn)	Badminton	12	1, 39	0, 1264	-, 105	22	, 308
	Voleybol	12	1, 45	0, 1712			
10 m çıkış (sn)	Badminton	12	2, 34	0, 2417	-, 126	22	, 220
	Voleybol	12	2, 45	0, 2028			
20 m sürat(sn)	Badminton	12	4, 18	0, 2582	-, 708	22	, 486
	Voleybol	12	4, 27	0, 3514			
Agility t test (sn)	Badminton	12	13, 14	0, 7435	-, 281	22	, 010
	Voleybol	12	14, 01	0, 7842			
Agility. İllionist test (sn)	Badminton	12	16, 46	0, 5141	-, 330	22	, 003**
	Voleybol	12	18, 43	2, 0058			

\* $p < 0, 05$

Tablo 10 'da BG ve VG 12 hafta sonra ölçümleri; dikey sıçrama, durarak uzun atlama, 5m çıkış, 10m çıkış, 20m sürat, Agility T test, Agility İllionist test veri ortalamaları görülmektedir.

Dikey sıçrama testinde voleybol grubunun lehine anlamlı bir farklılığa rastlanırken, ( $p < 0, 05$ )

Agility İllionist Test ölçümlerinde badminton grubunun lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. ( $p < 0, 05$ ) diğer ölçümlerde badminton grubunun verileri ortalama istatistiksel açıdan daha iyi olmasına rağmen anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

( $p > 0, 05$ )



## BEŞİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN SONUÇ VE ÖNERİLERİ

#### 5.1.SONUÇLAR

Bu araştırmada yapılan ölçümler sonrası aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

- Araştırmaya 12-14 yaş Kız grubu, 12 badmintoncu ve 12 voleybolcu katıldı. Gruplar 2' ye ayrıldı. 1. Grup :Badminton grubu(BG) 2. Grup Voleybol grubu(VG)dur.
- Her iki grubun branşa özgü 12 haftalık antrenman programı sonrası gerçekleşen Dikey sıçrama, Durarak uzun atlama, 5m çıkış, 10m çıkış, 20m sürat testi, Agility T test ve Agility İllionist test ölçümleri istatistiksel açıdan değerlendirildiğinde;
- BG 5m çıkış testi sonucuna göre son ölçüm (12 hafta sonra) ortalamaları=1,39±0, 1264 olarak bulunmuştur.
- VG 5m çıkış testi sonucuna göre son ölçüm (12 hafta sonra) ortalamaları=1,45±0, 1712 olarak bulunmuştur.
- BG 10m çıkış testi sonucuna göre son ölçüm (12 hafta sonra) ortalamaları=2,34±0, 12417olarak bulunmuştur.
- VG 10m çıkış testi sonucuna göre son ölçüm (12 hafta sonra) ortalamaları=2,45±0, 2028 olarak bulunmuştur.
- BG 20m sürat testi sonucuna göre son ölçüm(12 hafta sonra) ortalamaları=4, 18±0, 2582 olarak bulunmuştur.
- VG 20m sürat testi sonucuna göre son ölçüm (12 hafta sonra) ortalamaları=4, 27±0, 3514 olarak bulunmuştur.
- BG Dikey sıçrama testi sonucuna göre son ölçüm (12 hafta sonra) ortalamaları=25, 92±0, 7930 olarak bulunmuştur.
- VG Dikey sıçrama testi sonucuna göre son ölçüm(12 hafta sonra) ortalamaları=30, 33±0, 7930 olarak bulunmuştur.

**Tablo-11** BG ve VG son ölçüm Dikey Sıçrama Testi Ortalamaları Farkı

Test 2	GRUPLAR	N	ORTALAMA	STANDART SAPMA	t	sd	p
DİKEY SİÇRAMA	Badminton	12	25, 92	0, 793	-, 657	22	, 000**
	Voleybol	12	30, 33	0, 793			

- Gruplar arası değerlendirme Independent samples t-test ile yapılmıştır. BG ve VG son ölçüm (12 hafta sonra) ortalamaları karşılaştırıldığında VG lehine Dikey sıçrama testi sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.
- BG Durarak uzun atlama testi sonucuna göre son ölçüm (12 hafta sonra) ortalamaları=1,63±0,1852 olarak bulunmuştur.
- VG Durarak uzun atlama testi sonucuna göre son ölçüm (12 hafta sonra) ortalamaları=1,60±0,1684 olarak bulunmuştur.
- BG Agility T Test sonucuna göre son ölçüm (12 hafta sonra) ortalamaları=13,14±0,7435 olarak bulunmuştur.
- VG Agility T Test sonucuna göre son ölçüm (12 hafta sonra) ortalamaları=14,01±0,7842 olarak bulunmuştur.
- BG Agility İllionist T Test sonucuna göre son ölçüm (12 hafta sonra) ortalamaları=16,46±0,5141 olarak bulunmuştur.
- VG Agility İllionist T Test sonucuna göre son ölçüm (12 hafta sonra) ortalamaları=18,43±2,0058 olarak bulunmuştur.

**Tablo-12** BG ve VG son ölçüm Agility illionistTesti Ortalamaları Farkı

Test 2	GRUPLAR	N	ORTALAMA	STANDART SAPMA	t	sd	p
A. İLLIONİST TEST	Badminton	12	16,46	0,5141	-,330	22	,003**
	Voleybol	12	18,43	2,0058			

- BG ve VG son ölçüm (12 hafta sonra) ortalamaları karşılaştırıldığında BG lehine Agility İllionist T Test sonuçlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur.
- Badminton ve Voleybol oyunu içinde topun yükseklik kazanması ve oyuncunun yüksek toplar ile buluşarak oyuna özgü vuruşları gerçekleştirme açısından dikey sıçrama, rally içinde hızlı gelişen pozisyonlarda oyuncunun süratle topa cevap vermesi, sürat özelliğinin her iki oyun içinde ne kadar önemli olduğunu göstermektedir.
- Badminton sporcuları ve Voleybol sporcularının demografik ölçümlerinin (yaş, boy, vücut ağırlığı) karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.(Tablo 3).

- Motorik testlerden Durarak uzun atlama, 5m çıkış, 10m çıkış, 20m sürat ve Agility T test ölçümleri ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.
- Bulgularımız, bu motorik testlerin Badminton ve Voleybol sporcularının sürat özelliğini ayırt edici bir role sahip olmadıklarını düşündürmektedir.
- Dikey sıçrama testinde başlangıç ve son testte yapılan ölçümler sonrası VG lehine anlamlı bir farkın olduğu ortaya çıkmıştır. Bu farklılığın voleybol oyunu içinde sıçramaya dair hareketlerin (blok, smaç,tip ) daha çok olması ve kullanılmasından dolayı kaynaklandığı düşünülmektedir.
- Agility İllionist test, son test ölçümlerinde ise BG lehine anlamlı bir farkın olduğu ortaya çıkmıştır. Bunun sebebinin ise Badminton oyununda topa, saniyeler içinde taktik açıdan karar mekanizmasının devreye girerek çabuk karar verme ve buna dair reaksiyon gösterilmesi olduğu düşünülmektedir.
- Sonuç olarak; başlangıç ve 12 hafta sonunda gerçekleşen test ölçümlerinde ortalama istatistiksel verilerde BG lehine fark olsa da, sadece; Agility İllionist test 2 ölçümlerinde anlamlı bir fark bulunurken ,VG lehine 12 hafta öncesi ve sonrasında gerçekleşen dikey sıçrama testlerinde anlamlı bir fark bulunmuştur.

Daha önce sonuçlanmış olan araştırmalara baktığımızda ise;

**Tablo-13** Sonuçlanmış Diğer Araştırmalara Göre Dikey Sıçrama Testi

DİKEY SIÇRAMA TESTİ		N	Yaş Grubu Ve ortalamaları	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
Araştırma sonucu	Badminton Sporcuları	12	12-14 yaş 13, 25±0, 7538	25, 91	0, 793
Araştırma sonucu	Voleybol Sporcuları	12	12-14 yaş 13, 50±0, 6742	30, 33	0, 793
Taşkın C. 2010 <sup>27</sup>	Badminton Oynayan	12	19-22 yaş 20, 58±1, 08	59, 37	5, 57
Taşkın C. 2010 <sup>28</sup>	Badminton Oynamayan	16	19-22 yaş 20, 13±0, 88	53, 46	3, 55
Revan S. 2007 <sup>29</sup>	TÜRK Milli Takım O.	12	16-18 yaş 16, 4±0, 7	47, 1	6, 8
Revan S. 2007 <sup>30</sup>	Yabancı Milli Tk O.	13	16-18 yaş 16, 9±0, 9	47, 5	5, 5
Göral K. 2008 <sup>31</sup>	Voleybol Oyuncuları	15	24-28 yaş 24, 1±3, 21	104, 6	20, 27
Göral K. 2008 <sup>32</sup>	Tenis Oyuncuları	15	20-24 yaş 20, 4±0, 69	65, 2	8, 58

- Taşkın C'nin yapmış olduğu çalışmada Trakya Üniversitesinde badminton dersi alan ve almayan erkek öğrencilerden elde ettiği bulgular, yapmış olduğumuz araştırma sonrası elde ettiğimiz bulgulardan daha yüksek değerdedir.
- Taşkın C'nin yapmış olduğu çalışmada yer alan sporcuların yaş grubunun araştırmamızda yer alan sporculardan yaş olarak büyük olması bu sonucun ortaya çıktığını düşündürmektedir.
- Revan S. 'nin yapmış olduğu çalışmada TÜRK Milli Badminton Takımı oyuncularından elde ettiği bulgular, yapmış olduğumuz araştırma sonrası elde ettiğimiz bulgulardan daha yüksek değerdedir.
- Aynı şekilde yabancı milli badminton takımı oyuncularından elde ettiği ölçüm değerleri yine yapmış olduğumuz araştırma sonrası elde edilen bulgulardan daha yüksektir. Revan S'nin yapmış olduğu çalışmada yer alan sporcuların,

<sup>27</sup> Cüneyt Taşkın, **Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda badminton dersi alan erkek öğrencilerin patlayıcılık özelliklerinin incelenmesi** , Edirne, 2010, s:26 (Yayınlanmış yüksek lisans tezi )

<sup>28</sup> Taşkın.,a.g.e.,s.,26

<sup>29</sup> S Revan , **“Türk Ve Yabancı Ülke Milli Takım Badmintoncularının Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi”**, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt1, Sayı2, Niğde, 2007. s.23

<sup>30</sup> Revan.,a.g.e.,s.23

<sup>31</sup> Kemal GÖRAL, **“Tenisçiler İle Voleybolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk Özelliklerinin Karşılaştırılması”** e-Journal of New World Sciences Academy;; Volume: 4, Number: 3, Article Number: 2B0022. 2009.,s.56

<sup>32</sup> Göral.,a.g.e.,s.56

yaş grubunun araştırmamızda yer alan sporcular dan yaş olarak büyük olması bu sonucun ortaya çıktığını düşündürmektedir.

- Göral K. 'nın yapmış olduğu çalışmada tenis sporcularından elde ettiği bulgular, yapmış olduğumuz araştırma sonrası elde ettiğimiz bulgulardan daha yüksek değerdedir. Aynı şekilde voleybol sporcularından elde ettiği ölçüm değerleri yine yapmış olduğumuz araştırma sonrası elde edilen bulgulardan yüksek değerdedir.
- Göral K' nın yapmış olduğu çalışmada yer alan sporcuların, yaş grubunun araştırmamızda yer alan sporculardan yaş olarak büyük olması bu sonucun ortaya çıktığını düşündürmektedir.

Sonuçlanmış Agility İllionist Testi diğer araştırma sonuçlarına bakıldığında ise;

**Tablo-14** Sonuçlanmış Diğer Araştırmalara Göre Agility İllionist Testi

Agility İllionist Testi		N	Yaş Grubu Ve ortalamaları	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
Araştırma sonucu	Badminton sporcuları	12	12-14 yaş 13, 25±0, 7538	16, 45	0, 5141
Araştırma sonucu	Voleybol sporcuları	12	12-14 yaş 13, 50±0, 6742	18, 42	2, 0058
Hazar F. Taşmektepligil Y. <sup>33</sup>	Puberte öncesi çocuklar	35	9-12 yaş 11, 12±0, 96	22, 38	1, 58
Açak M. Çalışkan E. Karademir T. Taşmektepligil Y. <sup>34</sup>	Hiç Duymayan	9	18-34 yaş 24, 86±4, 38	15, 74	0, 49
Açak M. Çalışkan E. Karademir T. Taşmektepligil Y. <sup>35</sup>	Kulaklık ile Duyabilen	7	18-34 yaş 24, 86±4, 38	15, 15	0, 51

- Agility İllionist testi ölçümlerine bakıldığında; Badminton grubu ile Voleybol grubu arasında BG lehine anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.
- HAZAR F. TAŞMEKTEPLİGİL Y. ' nin yapmış olduğu çalışmada erkek ve kız öğrencilerden elde ettiği bulgular, yapmış olduğumuz araştırma sonrası elde ettiğimiz bulgulardan daha düşük değerdedir.

<sup>33</sup>Fatih Hazar ve Yalçın Taşmektepligil, **“Badmintonda Çevikliğin Performansa Etkisi ve Geliştirilmesine Yönelik Antrenman Uygulamaları”**.Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; İstanbul, 2005. (Yayınlanmış Doktora Tezi)

<sup>34</sup> Mahmut Açak vd., **“İşitme engelli futsal sporcularının çeviklik ve görsel reaksiyon zamanının karşılaştırılması”**Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve spor bilim dergisi,Konya, 2012; 14 (2): s.,283-289

<sup>35</sup> Açak vd.a.g.e.,283-289

- HAZAR F. TAŞMEKTEPLİGİL Y. ' nın yapmış olduğu çalışmada yer alan sporcuların, yaş grubunun araştırmamızda yer alan sporculardan yaş olarak küçük olması bu sonucun ortaya çıktığını düşündürmektedir.
- AÇAK M, . KARADEMİR T. , ÇALIŞKAN E. , TAŞMEKTEPLİGİL Y. , ' nin yapmış olduğu çalışmada hiç duymayan ve kulaklık ile duyabilen erkek öğrencilerden elde ettiği bulgular, yapmış olduğumuz araştırma sonrası elde ettiğimiz bulgulardan daha yüksek değerdedir.
- AÇAK M. , KARADEMİR T. , ÇALIŞKAN E. , TAŞMEKTE LİGİL Y. ' nın yapmış olduğu çalışmada yer alan sporcuların, yaş grubunun araştırmamızda yer alan sporculardan yaş olarak büyük olması bu sonucun ortaya çıktığını düşündürmektedir.

**Tablo-15** Sonuçlanmış Diğer Araştırmalara Göre 20m Sürat Testi

20M SÜRAT TESTİ		N	Yaş Grubu Ve ortalamaları	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
Araştırma sonucu	Badminton sporcuları	12	12-14 yaş 13, 25±0, 7538	4, 18	0, 2582
Araştırma sonucu	Voleybol sporcuları	12	12-14 yaş 13, 50±0, 6742	4, 27	0, 3514
AYAN V. MÜLAZIMOĞLU O <sup>36</sup>	Erkek çocuklar Ankara	1995	8-10 yaş	4, 47	0, 94
ÖZDAMAR E. YILMAZ A. KİN-İŞLER A. <sup>37</sup>	Klasman Hakemi	30	30-34 yaş	3, 48	0, 23
ÖZDAMAR E. YILMAZ A. KİN-İŞLER A. <sup>38</sup>	İl Hakemi	30	25-30 yaş	3, 44	0, 27
ÖZER Ö. KILINÇ F. <sup>39</sup>	Ferdi sporlar	18	Kadın 19-22 Erkek 20-24 Kadın 20, 2±1, 2 erkek 21, 5±2, 4	3, 51	33, 3
ÖZER Ö. KILINÇ F. <sup>40</sup>	Takım Sporları	14	Kadın 19-22 Erkek 20-2 Kadın 20, 2±1, 2 erkek 21, 5±2, 4	3, 46	24, 7

<sup>36</sup> Vedat Ayan ve Olcay Mülazımoğlu, “*Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 8-10 Yaş Grubu erkek Çocukların Fiziksel Özelliklerinin ve bazı performans profillerinin İncelenmesi*” (Ankara örneği) Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi cilt:23,sayı:3, 2009. s:113-118

<sup>37</sup> Erkan Özdamar vd., “*Klasman ve İl Hakemlerinin Sürat ve Sıçrama Özelliklerinin İncelenmesi*” Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences 2011, 22 (2), s.,84–92

<sup>38</sup> Özdamar vd.a.g.e.,s.84-92

<sup>39</sup> Ömer Özer ve Fatih Kılınç, “*Elit ferdi ve takım sporcularının kuvvet, sürat ve esneklik performanslarının karşılaştırılması*” Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi Cilt:9, 2011.s.1

<sup>40</sup> Özer ve Kılınç,a.g.e.,s.1

- AYAN V. , MÜLAZIMOĞLU O. 8-10 yaş grubu erkek çocuklar üzerine yapmış olduğu çalışmada elde ettiği bulgular, yapmış olduğumuz araştırma sonrası elde ettiğimiz bulgulardan daha küçük değerdedir.
- AYAN V. , MÜLAZIMOĞLU O.' nun yapmış olduğu çalışmada yer alan sporcuların, yaş grubunun araştırmamızda yer alan sporculardan yaş olarak küçük olması bu sonucun ortaya çıktığını düşündürmektedir.
- ÖZDAMAR E. YILMAZ A. KİN-İŞLER A. Klasman Hakemi ve İl Hakemi üzerine yapmış olduğu çalışmada elde ettiği bulgular, yapmış olduğumuz araştırma sonrası elde ettiğimiz bulgulardan daha yüksek değerdedir.
- ÖZDAMAR E. YILMAZ A. KİN-İŞLER. 'in yapmış olduğu çalışmada yer alan sporcuların, yaş grubunun araştırmamızda yer alan sporculardan yaş olarak büyük olması bu sonucun ortaya çıktığını düşündürmektedir.
- ÖZER Ö. KILINÇ F. nin Elit Ferdi ve Takım sporcuları üzerine yapmış olduğu çalışmada elde ettiği bulgular, bizim çalışmamızda elde ettiğimiz bulgulardan daha düşük değerdedir.
- Bunun sebebinin muhtemelen ÖZER Ö. KILINÇ F 'nin yapmış olduğu çalışmadaki sporcuların yaş grubunun bizim çalışmamızdaki sporcuların yaş grubundan büyük olduğu düşünülmektedir.

## 5.2.ÖNERİLER

- 12-14 yaşındaki sporculara , zaman farklı olmaksızın değişik spor dallarında başlangıç eğitimi antrenmanları yaptırılarak Voleybol veya Badminton ile karşılaştırılabilirler.
- Bu çalışma Badminton, Voleybol Antrenörlerine ve Beden Eğitimi Öğretmenlerine sporcuların sürat özelliklerini geliştirmeye yönelik sürat antrenmanları çalışmalarında kullanabilecekleri önerilebilir.
- Çalışma süresinin 12 haftadan daha uzun tutularak yapılması badminton ve voleybolun 12-14 yaş gurubu çocukların motorik fonksiyon özelliklerinin gelişimlerine etkisini bilmek açısından önerilebilir.
- Yaptığımız araştırma (12-14) yaş kız grubuna yapıldığından bundan sonraki çalışmalarda farklı kategorideki sporculara cinsiyetleri dikkate alınarak değerlendirmeler yapılabilir.
- Bundan sonra yapılacak çalışmalarda aynı yaş gurubunun (12-14) bir başka motorik fonksiyon özelliği karşılaştırılması önerilebilir.
- Ölçümlerin daha hızlı ve kolay bir şekilde yapılıp verilerin hızla kaydedilmesi noktasında yardımcı kişinin olması önerilebilir.
- Ölçümlerde el kronometresi yerine fotosel kullanılması daha sağlıklı ve kesin bilgiler vermesi açısından önerilebilir.
- Voleybol oyuncularının reaksiyon süratının geliştirilmesi noktasında çalışmalarda çeviklik antrenmanlarına ağırlık verilmesi önerilebilir.



## KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

DEMİRCİ Ali , DEMİRCİ Nevzat , Adım Adım Badminton, Spor Yayın ve Kitap Evi, Ankara , 2007

DEMİRCİ Ali , İlk Öğretimde Beden Eğitimi Uygulamaları, Değişim Yayınları, İstanbul, 2006

DÜNDAR Uğur , Antrenman teorisi nobel yayın dağıtım ltd.şti. Ankara , 2007

GÜLMEZ İrfan , Her Yönüyle Badminton, Nuve Yayıncılık, Ankara , 2007

KARASAR Niyazi , Bilimsel Araştırma Metodu Taş Kitapçılık , Ankara , 1984

KESKİN İlknur , vd. , Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Bağırhan Yayımevi Ankara 1998

KUTER Murat ve ÖZTÜRK Füsün , Antrenör ve Sporcu El Kitabı, Bağırhan yayımevi Ankara 1999

SEVİM Yaşar , Antrenman Bilgisi Nobel Yayın Dağıtım , Ankara ,2007

SEVİM Yaşar ve MURATLI Sedat , Antrenman Bilgisi ve Testler,Bilim Matbaası Ankara 1977

### MAKALELER

AÇAK Mahmut , KARADEMİR Tamer , TAŞMEKTEPLİGİL Yalçın , ÇALIŞKAN Erkan Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve spor bilim dergisi, 2012; 14 (2): s.,283-289

AÇIKADA Caner , ERGEN Emin , ALPAR Reha , YAZICIOĞLU M, Uzun Atlamada Koşu Hızının Performansa Etkisi. Spor Bilimleri Dergisi, cilt 2, 1991: s.,35–46

AYAN Vedat , MÜLAZIMOĞLU Olcay, F.Ü.Sağ.Bil.Tıp Derg. 2009: 23 (3): s., 113-118

BIYIKLI Türker , Gelişim Üniversitesi , Sporda Performans Ölçümü ve Değerlendirilmesi Ders Notları , İstanbul , 2016

GÖRAL Kemal , SAYGIN Ö , KARACABEY Kürşat , GELEN E., “Tenisçiler İle Voleybolcuların Bazı Fiziksel Uygunluk Özelliklerinin Karşılaştırılması” e-Journal of New World Sciences Academy;; Volume: 4, Number: 3, Article Number: 2B0022 . 2009.,s.56

KIZILET Ali , Marmara Üniversitesi, Antrenman Bilgisi Uzmanlık Ders Notları, İstanbul, 2010

ÖZDAMAR Erkan , YILMAZ Atakan , KİN-İŞLER Ayşe“Klasman ve İl Hakemlerinin Sürat ve Sıçrama Özelliklerinin İncelenmesi”Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences 2011, 22 (2),s., 84–92

ÖZER Ömer , KILINÇ Fatih , Elit ferdi ve takım sporcuların kuvvet, sürat ve esneklik performanslarının karşılaştırılması Cilt:9 Sayı:1 Yıl:2011

Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi

REVAN Serkan , AYDOĞMUŞ M., BALCI Şükrü S. PEPE Hamdi , EROĞLU Hakan “Türk Ve Yabancı Ülke Milli Takım Badmintoncularının Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Özelliklerinin Değerlendirilmesi” Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt1, Sayı2, 2007.

SHARKEY B.J. Physiology og Fitness. Human Kinetics, USA 1990

ZİYAGİL Mehmet Ali , ZORBA Erdal , ÇOLAK Halil ,KALKAVAN Arslan , TORUN K. ÖZDAĞ S. “12-15 Yaş Grubu Futbolcuların Antropometrik ve Fiziksel Uygunluk Değerlerinin Sederter Grupla Karşılaştırılması.” Futbol Bilim ve Teknoloji Dergisi, H.Ü Spor Bilimleri Ve Teknolojisi Yüksek Okulu Yayını Sayı 3, Ankara 1995: s.,13-18

## **İNTERNET KAYNAKLARI**

[http://www.badminton.gov.tr/badminton-hakkında-202/oyun\\_kurallar\\_.html](http://www.badminton.gov.tr/badminton-hakkında-202/oyun_kurallar_.html)

(ErişimTarihi:30.04.2016)

<http://www.tvf.org.tr/icerik/20/> (Erişim Tarihi:30.04.2016)

<http://www.esvoleybol.com/İstanbul> | Erişim:30/04/2016

[http://meydan.com.tr/makale, yas\\_guruplarına\\_gore\\_bedensel\\_gelisim\\_ve\\_sporta\\_yetenek/17.html](http://meydan.com.tr/makale, yas_guruplarına_gore_bedensel_gelisim_ve_sporta_yetenek/17.html)

[http://www.erdalzorba.com/resimler/dosyalar/109\\_21.12.2015](http://www.erdalzorba.com/resimler/dosyalar/109_21.12.2015) (21.05.2016 tarihli internet)

## TEZLER

HAZAR Fatih , “Badmintonda Çevikliğin Performansa Etkisi ve Geliştirilmesine Yönelik Antrenman Uygulamaları” İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2005. (Doktora Tezi)

TAŞKIN Cüneyt , “Trakya Üniversitesi Kırkpınar Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu’nda badminton dersi alan erkek öğrencilerin patlayıcılık özelliklerinin incelenmesi “2010 Edirne (yüksek lisans tezi)

YILDIZ S, “11-15 Yaş Milli Badminton Oyuncuların Motorik ve Fiziksel Özellikleri” Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; Kocaeli 2002 (Yüksek Lisans Tezi).,

## EKLER

### EK A

#### VOLEYBOL OYUNUNDA TEMEL VE TEKNİK TERİMLER

**Servis:** Oyunu başlatan hareketin adıdır. Topun, oyun alanı dip çizgisinin dışından 1nolu oyuncu(geri hattın sağı) tarafından oyuna sokulmasıdır.

**Parmak Pas:** Yüksek veya Alçaktan gelen topun istenilen yere el ve parmakların yardımı ile gönderilmesi hareketidir.

**Manşet:** Servis karşılamak aynı zamanda savunma yapmak ve parmak pas yapılamayan durumlarda topun istenilen yere gönderilmesi noktasında kullanılan beceridir.

**Smaç:** Ön hat oyuncularının file yüksekliğini aşan bir yükseklikten, geri hat oyuncularının ise hücum çizgisi gerisinden hücum yapmak için topa tek elle yaptıkları sert vuruş şeklidir.

**Blok:** Ön hat oyuncularının rakip takımın hücumunu önlemek veya etkisiz hale getirmek amacıyla file bant seviyesinden daha yüksekte yaptıkları savunma hareketidir.

**Dublaj:** Blok yapan takım arkadaşının boşalttığı alanı hızlı bir şekilde kapatarak blok arkasına sarkan topa cevap verme hareketidir.

**Plonjon:** Topun kendi yarı sahasında yere çarpmak üzere olduğu durumda altına hızlı bir şekilde hamle yaparak topu canlı tutmak için yapılan hareket

**Pasör:** 3 numaralı oyuncu pozisyonundadır. Öngörüsü ve oyun zekâsı en kuvvetli oyuncu konumundadır. Takımın bütün ataklarını yönlendiren, smaçörleri hareketlendiren ve besleyen oyuncudur.

**Pasör çaprazı:** Son yıllarda voleybolun daha atak ve daha hücumla yönelik oynanması ile ortaya çıkmış bir oyuncu pozisyonudur.

**Smaçör:** Sahanın ön hattında 2 ve 4 numarada bulunan hücum yapan oyunculardır. Hücum yönü en kuvvetli oyuncu konumundadırlar.

**Libero:** Takımın en iyi savunma yapan oyuncu konumundadır. Rakip atakları ilk karşılayan ve arka tarafta oyunu kuran 6 numaralı oyuncu pozisyonundadır. Takımdan farklı bir forma giyer. Servis atamaz, blok yapamaz , hücum vuruşu yapamaz.

**Deplase:** Oyuncunun saha içinde sağı, sola öne geriye hareketlenmesidir.

## BADMİNTON OYUNUNDA TEMEL VE TEKNİK TERİMLER

**Servis:** Oyunu başlatan hareketin adıdır. Oyuncunun yarı sahasının sağ ve sol tarafından kısa ve yüksek olarak atılan tüy topun oyuna sokulması hareketidir.

**Forehand vuruş:** Savunma hem de hücum için uygulanan badminton oyununun en temel iki vuruşundan biridir. El içi vuruş olarak da adlandırılır.

**Backhand vuruş:** Savunma hem de hücum için uygulanan badminton oyununun en temel iki vuruşundan biridir. El dışı vuruş olarak da adlandırılır.

**Clear (Aşırtma) Vuruş:** Baş üstü yüksek vuruşlardır.

**Lob/Lift (Aşırtma) Vuruş:** File seviyesinden aşağı düşmüş bir topun yeniden yükseltilecek karşı sahanın dip kortuna gönderilmesine denir.

**Drive(Düz) vuruş:** Orta korttan file bant seviyesinin üstünden rakip alana yapılan düz vuruşlar.

**Drop Shut (Damlak):**Baş üstünden topun file önüne hızlı ve yavaş olarak bırakılmasıdır.

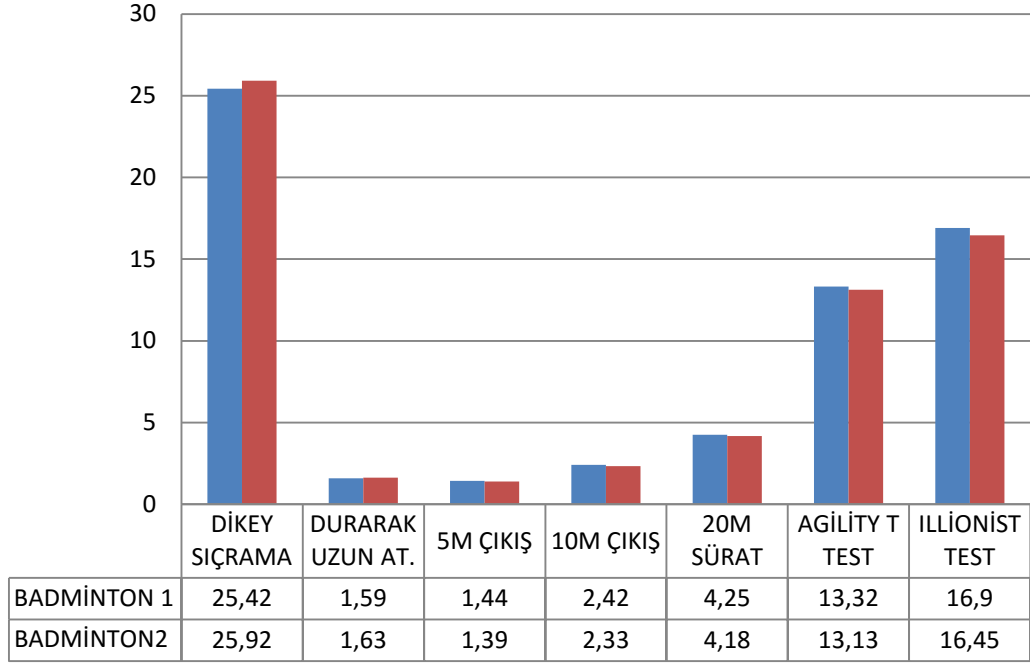
**Smash (Küt) Vuruş:**Baş üstü yukardan aşağıya doğru sıçrayarak da yapılan vuruşlardır.

**Drop:** Ön bölgeden rakip ön bölgeye yapılan ince vuruşlardır.

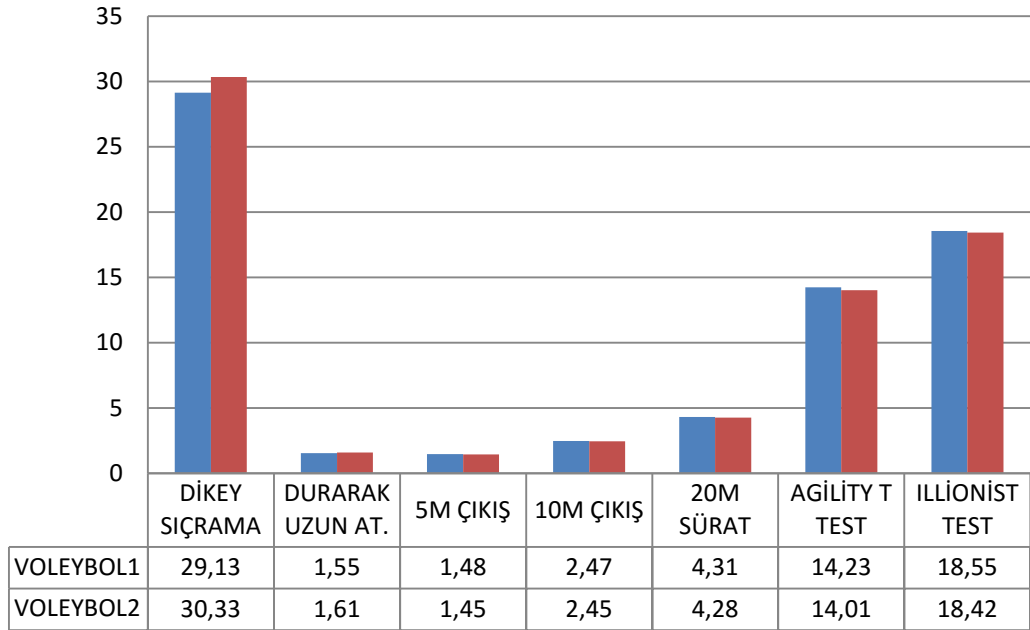
**Net Kill (Filede öldürme vuruşu):**File üzerinden yükselen bir topa ön bölgeden hızlı bir şekilde yukardan aşağıya doğru vurularak yapılan bir vuruştur.

**Deception (Aldatıcı Vuruş):** Rakibin beklemediği anlarda yapılan aldatma vuruşlarıdır.

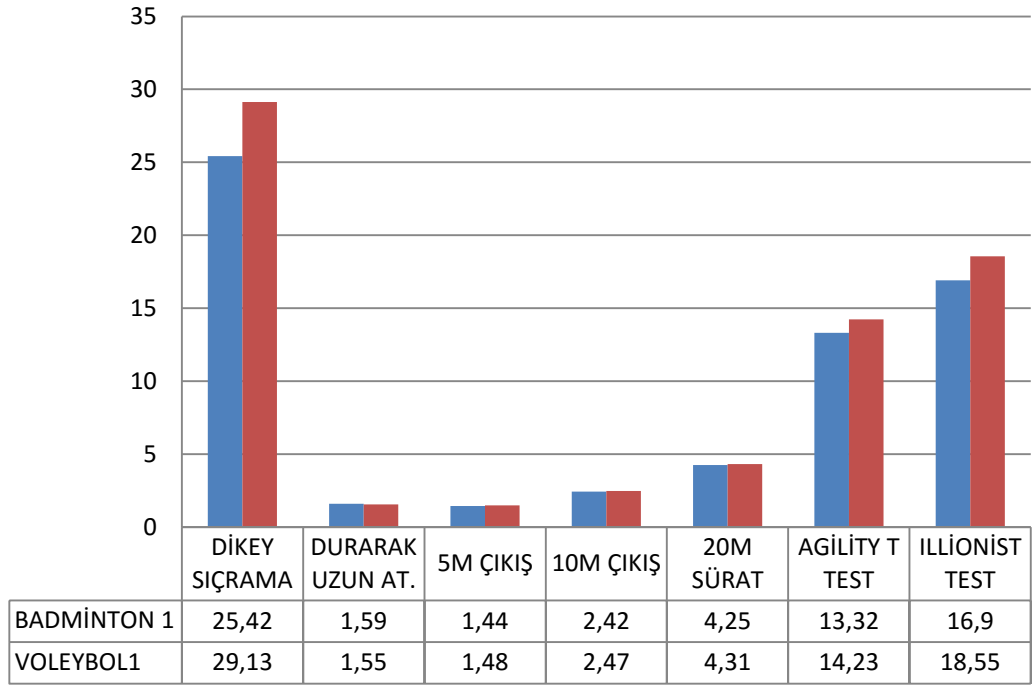
## GRAFİK TABLOLARI



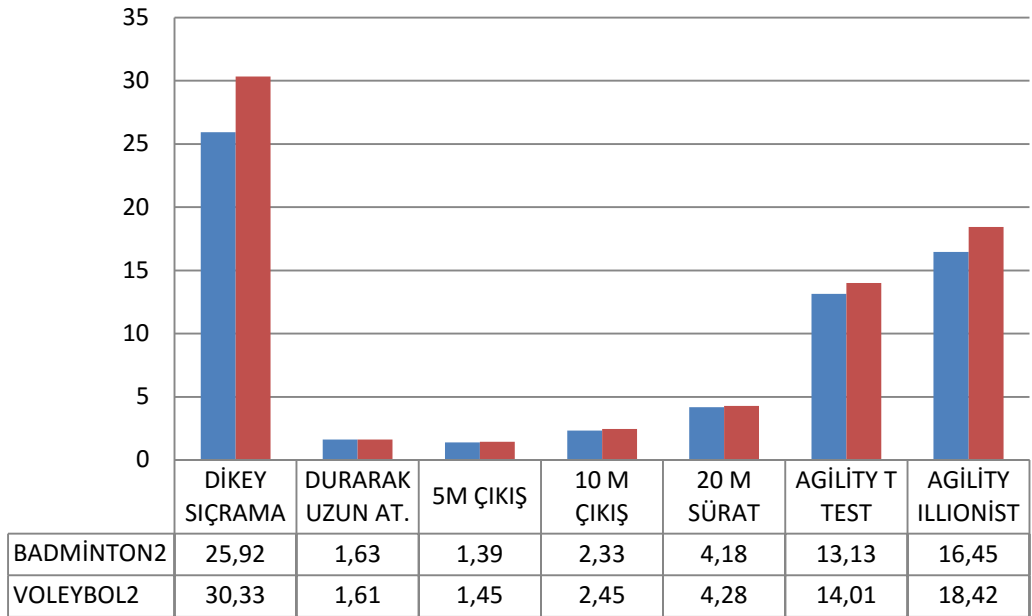
Grafik 1. Badminton ön test-son test karşılaştırması



Grafik 2. Voleybol ön test-son test karşılaştırması



**Grafik 3.** Badminton –Voleybol ön test karşılaştırması



**Grafik 4.** Badminton –Voleybol son test karşılaştırması

**BADMİNTON GÜNLÜK ANTRENMAN PROGRAMI**

Yer: Selimpaşa Ortaokulu kapalı Spor Salonu

Tarih:22. 02. 2016

Saat:16:30-18:00

Konu:1/2/3/4/5 nolu koşu yolunun öğretilmesi, Adımlama ve Kayma Adım Çalışması

Malzeme: Koni, Raket, Tüy Top

Antrenman Şiddeti: Orta

Oyuncu Sayısı:12

Amaç:1/2/3/4/5 Nolu Koşu Yolunun öğretilmesi

Adımlama ve kayma Adım becerisinin öğretilmesi ve geliştirilmesi

Süre:90'

**Giriş (10')**

Selamlaşma ve yoklama

Antrenmanın amacı hakkında bilgi

Antrenmanın içeriği hakkında bilgi

**Hazırlık Evresi(20'-30')**

Genel Isınma

\*5' hafif tempolu koşular

\*5' adımlama ve kayma adımı çalışmaları

Strechng(10')

\*Üst ekstremite ve alt ekstremiteyi esas evreye hazırlayıcı germe ve esnetme hareketleri

Özel ısınma(10')

\*Raket ve top duygusunu kazandırmaya yönelik çalışmalar

\*Farklı becerilerde top sektirme

\*Tüy top fırlat ve yakala

\*Duvar çalışması

**Esas Evre (40'-60')**

-1-2-3-4-5 nolu koşu yolunun gösterilmesi ve anlatılması

-Kortun merkezinden 1-2-3 nolu koşu yollarına raketsiz adımlama çalışması

-Kortun merkezinden 1-2-3 nolu koşu yollarına raket ile adımlama çalışması

4-5 nolu koşu yollarına raketsiz adımlama çalışması

4-5 nolu koşu yollarına raket ile adımlama çalışması

Adımlama ve kayma adımı becerisinin gösterilmesi

Kortun merkezinden ön bölgeye adımlama ve kayma adımı çalışması



### **Bitiriş Evresi(10')**

Eğitsel Oyun: Kayma Adım becerisi ile hedefe tüy top atma

Oyun: Oyuncular iki takıma ayrılır. Her oyuncuya 2 tüy top verilir. Topların bir tanesi sağ hedefe, bir diğeri sol hedefe kayma adımı yapılarak atılır. En çok tüy top hedefe atan takım oyunu kazanır ve antrenman sonlanır.



## BADMİNTON GÜNLÜK ANTRENMAN PROGRAMI 2

Yer: Selimpaşa Ortaokulu kapalı Spor Salonu

Tarih:09. 03. 2016

Saat:16:30-18:00

Konu: Yüksek diz çalışmaları, merdiven Çalışması, ip Atlama çalışması

Malzeme: Koni, Raket, Tüy Top, İp

Antrenman Şiddeti: Yüksek

Oyuncu Sayısı:12

Amaç: Süratin geliştirilmesine yönelik çalışmalar

Süre:90'

### **Giriş (10')**

Selamlaşma ve yoklama

Antrenmanın amacı hakkında bilgi

Antrenmanın içeriği hakkında bilgi

### **Hazırlık Evresi(20'-30')**

Genel Isınma

\*5' hafif tempolu koşular

\*5' eşli komutlu-komutsuz koşular

Strechng(10')

\*Üst ekstremitte ve alt ekstremitteyi esas evreye hazırlayıcı germe ve esnetme hareketleri

Özel ısınma(10')

\*Hızlı yürüme çalışmaları

\*Yukarıya ve ileriye atılan tüy topları yakalama çalışması

### **Esas Evre(40'-60')**

\*4x10m yüksek diz çekme çalışmaları (2 tekrar)

\*Tek ayak sıçrama yaparak merdiven çıkma (2 tekrar)

\*Çift ayak sıçrama yaparak merdiven çıkma (2 tekrar)

\*sağ-sol ayak sıçrama yaparak merdiven çıkma (2 tekrar)

\*2 basamak sıçrama yaparak merdiven çıkma (2 tekrar)

\*Tek ayak sıçrama yaparak ip atlama (2tekrar-10")

\*Çift ayak sıçrama yaparak ip atlama(2tekrar-10")

### **Bitiriş Evresi (10')**

-Smaç vuruş yapılarak antrenman sonlanır.

**VOLEYBOL GÜNLÜK ANTRENMAN PROGRAMI**

Yer: Selimpaşa Ortaokulu kapalı Spor Salonu

Tarih:09. 02. 2016

Saat:16:30-18:00

Konu: Blok tekniğinin uygulanması ve öğretilmesi, tekli, ikili, üçlü blok çalışmaları  
filede tiplleme çalışmaları

Malzeme: Koni, Top

Antrenman Şiddeti: Orta

Oyuncu Sayısı:12

Amaç: Blok tekniğinin öğretilmesi, zamanlama ve sıçrama becerisinin geliştirilmesi

Tiplleme becerisinin öğretilmesi

Süre:90'

**Giriş (10')**

Selamlaşma ve yoklama

Antrenmanın amacı hakkında bilgi

Antrenmanın içeriği hakkında bilgi

**Hazırlık Evresi(20'-30')**

Genel ısınma

\*5' hafif tempolu koşular

\*5' yarı alanda ileri-geri koşular

Strechng(10')

\*Üst ekstremite ve alt ekstremiteyi esas evreye hazırlayıcı germe ve esnetme hareketleri

Özel ısınma(10')

\*Parmak ve manşet pas tekniği ile top sektirme

\*Yükseğe top atma ve yakalama

\*eşli parmak ve manşet pas çalışması

**Esas Evre (40'-60')**

-Blok tekniğinin gösterilmesi ve anlatılması

-filede sıçrama çalışmaları(ayakta ve vücudu küçülterek)

-filede topsuz tekli blok çalışması--filede top kullanılarak tekli blok çalışması

-filede topsuz ikili, üçlü blok çalışması-filede top kullanılarak ikili, üçlü blok çalışması

**Bitiriş Evresi(10')**

-Tenis servis kullanılır, jog yaparak antrenman sonlanır.

## **VOLEYBOL GÜNLÜK ANTRENMAN PROGRAMI 2**

Yer: Selimpaşa Ortaokulu kapalı Spor Salonu

Tarih:11. 02. 2016

Saat:16:30-18:00

Konu: Çabuk kuvvet İstasyon çalışması

Malzeme: Koni, Top

Antrenman Şiddeti: Yüksek

Oyuncu Sayısı:12

Amaç: Süratin geliştirilmesine yönelik çalışmalar

Süre:90'

### **Giriş (10')**

Selamlaşma ve yoklama

Antrenmanın amacı hakkında bilgi

Antrenmanın içeriği hakkında bilgi

### **Hazırlık Evresi(20'-30')**

Genel Isınma

\*5' orta tempolu koşular

\*5' farklı komutlarda çıkış çalışmaları

Strechng(10')

\*Üst ekstremitte ve alt ekstremitteyi esas evreye hazırlayıcı germe ve esnetme hareketleri

Özel ısınma(10')

\*5' bireysel duvar çalışması (parmak ve manşet pas)

\*5' eşli pas çalışmaları(parmak ve manşet pas)

### **Esas Evre(40'-60')**

\*şınnav

\*sıçra ve diz çök

\*Tek ayak sıçrama

\*mekik

\*Çift ayak sıçrama

\*3m ileri-geri koşu

\*sıçra makas yap

\*v koşu

süre:20"

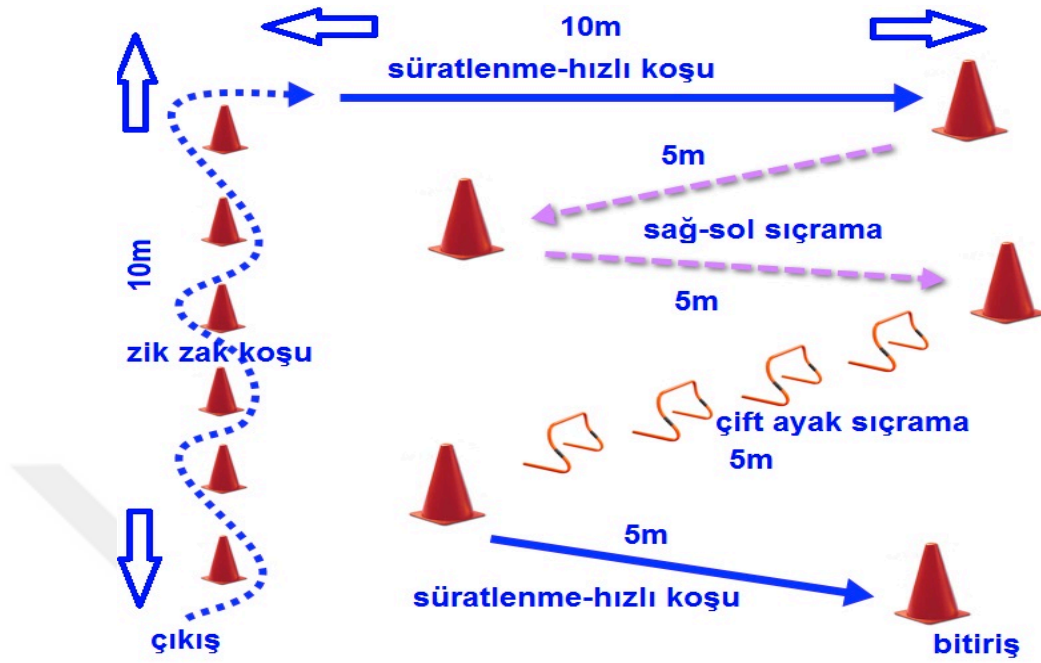
Dinlenme: Tam dinlenme

Setler Arası:15' dinlenme

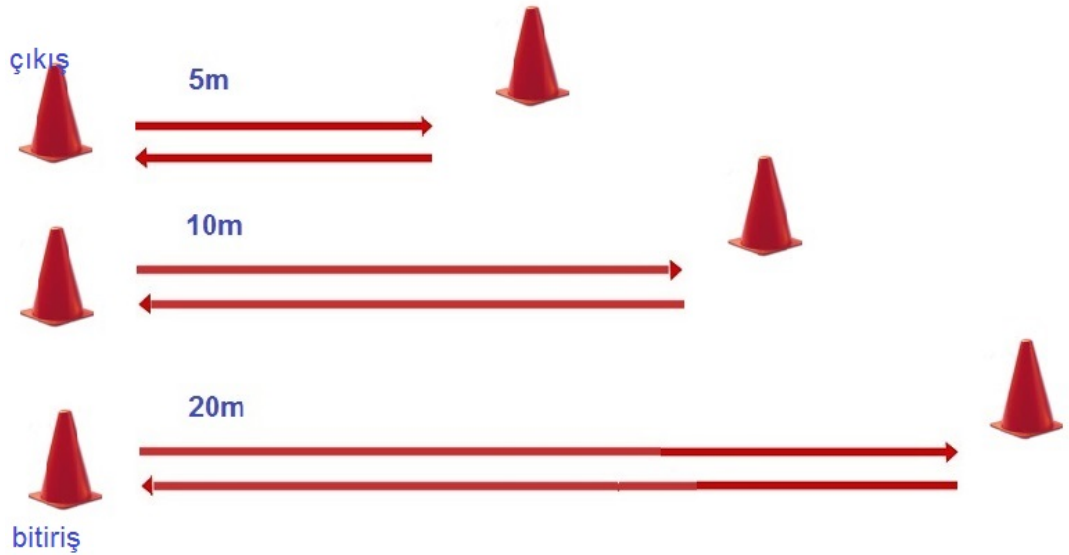
### **Bitiriş Evresi(10')**

-Alttan servis kullanılır, stretching yapılarak antrenman bitirilir.

## SÜRAT ANTRENMAN DRİL ÖRNEKLERİ



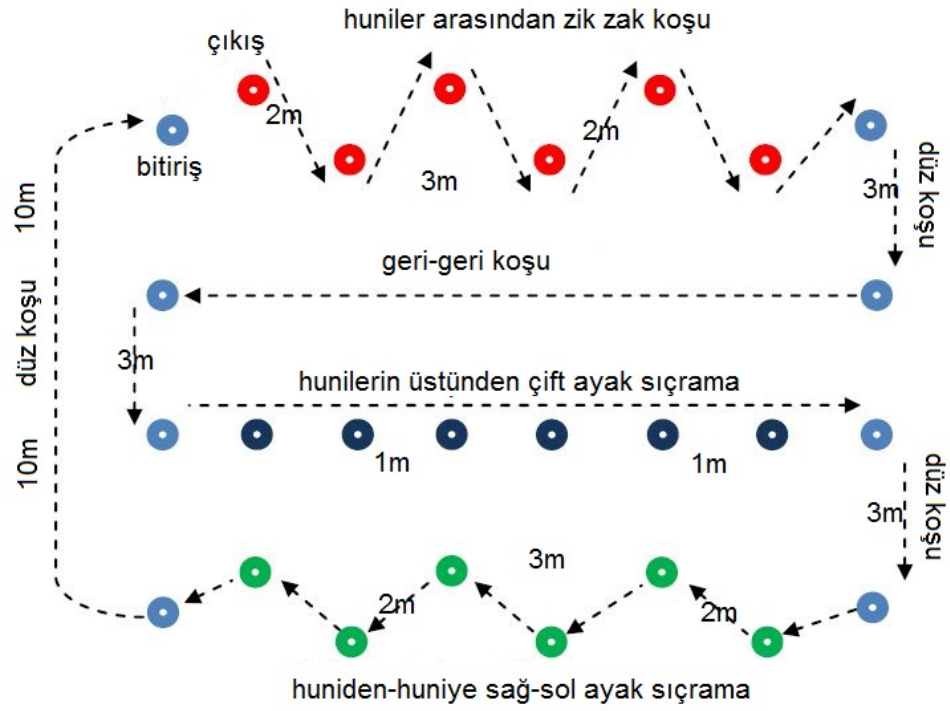
Çalışma 1.



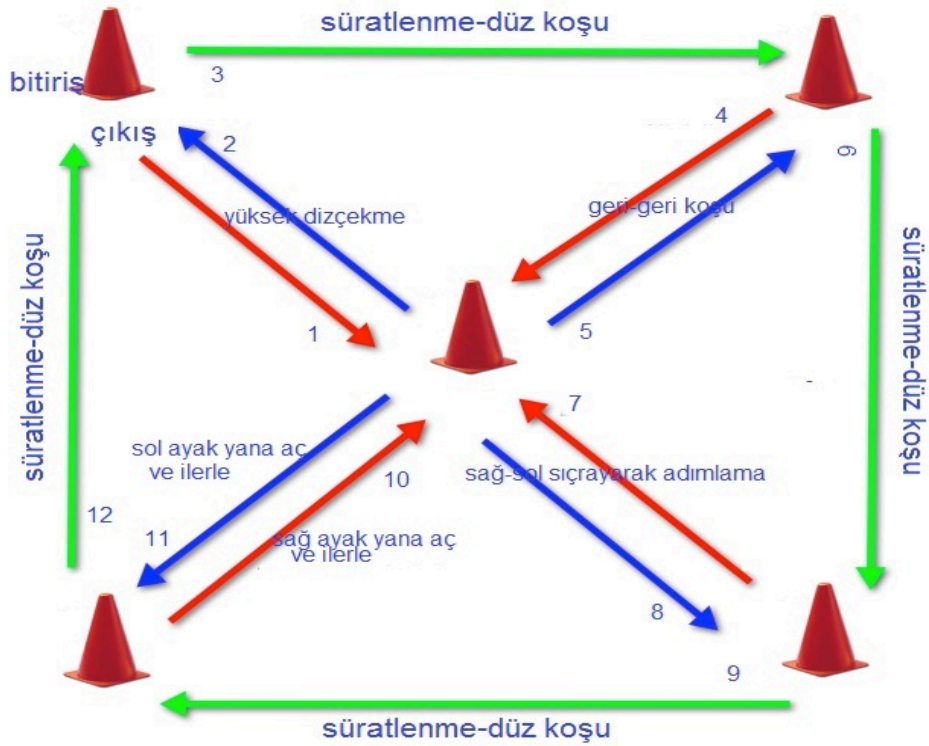
merdiven sürat çalışması

Çalışma 2.

## SÜRAT ANTRENMAN DRİL ÖRNEKLERİ



### Çalışma 3.



### Çalışma 4.

**BİLGİLENDİRME FORMU**

Badminton sporu ülkemizde son yıllarda hızla gelişmekte olan bir spor dalıdır. Voleybol sporu ise uzun yıllardır ülkemizde seyir zevki yüksek bir spor dalı olarak izlenmekte ve takip edilmektedir. Her iki spor dalında da son yıllarda çocuk sporcu sayısında artışlar olumlu olarak gözlenmektedir.

Araştırmaya İstanbul Silivri Selimpaşa Ortaokulu 12-14 yaş, 12 kız badmintoncu ve 12 kız voleybolcu katılmıştır.

I.Grup: Badminton Grubu

II.Grup: Voleybol Grubu dur.

Grupların boy, vücut ağırlığı, dikey sıçrama, durarak uzun atlama,5m çıkış, 10m çıkış, 20m sürat, Agility İllionist test, Agility T test ölçümlerinin yapılmasından sonra her iki grup 12 hafta ,2 gün ve 90 dk olmak üzere branşlarına dair temel eğitim ve sürat antrenmanları programına alınacaktır.

Boy ve Vücut ağırlığı:

Dikey sıçrama: Troy marka çelik metre ile ölçülecektir

Durark uzun atlama: Troy marka çelik metre ile ölçülecektir

5 m çıkış: Kronometre ile ölçülecektir.

10 m çıkış:Kronometre ile ölçülecektir.

20 m sürat: Kronometre ile ölçülecektir.

Agility illionist test: Kronometre ile ölçülecektir.

Agility T test : Kronometre ile ölçülecektir.

Bu araştırmaya kendi rızanız ile katıldığınızı , aşağıdaki bilgileri okuyarak onaylamanız gerekmektedir.

Yukarıda ifade edilen araştırmaya dair tüm bilgileri okudum. Araştırmanın içeriği sözlü ve yazı ile açıklanarak tarafıma bildirildi. Araştırmaya kendi isteğimle gönüllü olarak katılıyorum.

Adı Soyad :

Veli Ad Soyad :

Adres:

Tel:

Araştırmacının Adı Soyadı:

Tarih:

imza:

imza:

imza:

## BADMİNTON GRUBU OYUNCULARININ ÖN TEST ÖLÇÜMLERİ

EK H

Kişi	Biyolojik Yaş	Boy (cm)	Kilo(Kg)	Dikey Sıçrama (cm)	Durarak uzun Atlama(m)	5m Çıkış(sn)	10m çıkış(sn)	20m sürat(sn)	Agility T Test (sn)	İllionist Test(sn)
esra	14	1,57	53,7	24,5	1,86	1,42	2,06	3,96	12	15,69
esmeray	13	1,59	55,5	25	1,9	1,41	2,36	4,11	12,71	16,56
menekşe	14	1,59	60,7	25	1,77	1,4	2,26	4,08	13,36	17,5
özge	14	1,55	56,6	26,5	1,55	1,29	2,42	4,32	13,30	17,41
erva	12	1,54	44,8	25	1,5	1,6	2,6	4,62	16,60	18,5
sude	13	1,46	30,8	24,5	1,3	1,51	2,72	4,32	12,95	17,3
nurseli	13	1,64	59,5	26	1,42	1,65	2,65	4,6	14,30	18,3
melisa	14	1,58	49,1	25	1,75	1,28	2,1	4,05	12,18	16,1
ilayda	13	1,46	35,9	27	1,7	1,41	2,25	4,02	12,36	17,1
sedef	12	1,46	38	25,5	1,55	1,35	2,42	4,1	12,45	16,4
asya	13	1,52	41	25	1,4	1,45	2,5	4,65	13,80	15,8
tuğçe	14	1,54	45,2	26	1,35	1,55	2,65	4,2	13,50	16,1
ortalama	<b>13,250</b>	<b>1,542</b>	<b>47,566</b>	<b>25,416</b>	<b>1,588</b>	<b>1,443</b>	<b>2,415</b>	<b>4,252</b>	<b>13,321</b>	<b>16,896</b>
standart sapma	<b>0,7538</b>	<b>0,0581</b>	<b>9,8374</b>	<b>0,7930</b>	<b>0,2038</b>	<b>0,1155</b>	<b>0,2184</b>	<b>0,2486</b>	<b>1,2794</b>	<b>0,9371</b>



## BADMİNTON GRUBU OYUNCULARININ SON TEST ÖLÇÜMLERİ

EK H

KİŞİ	Yaş	Boy(cm)	Kilo(Kg)	Dikey Sıçrama	Durarak uzun Atlama(m)	5m Çıkış(sn)	10m çıkış(sn)	20m sürat(sn)	Agility T Test (sn)	İllionist Test(sn)
esra	14	1,57	53,5	25	1,9	1,2	1,9	3,9	12,36	16,04
esmeray	13	1,6	53,4	26	1,92	1,38	2,3	4,05	12,45	16,28
menekşe	14	1,59	61,1	25	1,8	1,3	2,1	4,2	13,67	17,75
özge	14	1,55	52,6	27	1,65	1,25	2,4	4,08	13,25	16,8
erva	12	1,54	45,1	26	1,5	1,58	2,55	4,6	13,89	16,82
sude	13	1,47	32,4	25,5	1,45	1,5	2,7	4,65	14,22	15,8
nurseli	13	1,66	58,4	26,5	1,4	1,55	2,45	4,4	13,25	16,75
melisa	14	1,6	52,3	25	1,75	1,22	2,05	4,02	12,46	16,35
ilayda	13	1,47	37,2	27,5	1,7	1,38	2,15	4	12,28	16,22
sedef	12	1,46	38,1	26	1,55	1,37	2,4	4,05	12,2	16,12
asya	13	1,52	42	25,5	1,6	1,44	2,52	4,35	13,75	16,33
tuğçe	14	1,55	43,5	26	1,38	1,47	2,55	3,9	13,85	16,2
ortalama	<b>13,250</b>	<b>1,548</b>	<b>47,466</b>	<b>25,916</b>	<b>1,633</b>	<b>1,387</b>	<b>2,339</b>	<b>4,183</b>	<b>13,136</b>	<b>16,455</b>
standart sapma	<b>0,7538</b>	<b>0,0610</b>	<b>9,0357</b>	<b>0,7930</b>	<b>0,1852</b>	<b>0,1264</b>	<b>0,2417</b>	<b>0,2582</b>	<b>0,7435</b>	<b>0,5141</b>

## VOLEYBOL GRUBU OYUNCULARININ ÖN TEST ÖLÇÜMLERİ

EK İ

Kişi	Biyolojik Yaş	Boy (cm)	Kilo(kg)	Dikey Sıçrama	Dura.U Atlama	5m Çıkış	10m çıkış	20m sürat	Agility T Test	İllionist Test
İrem	14	1,55	34,6	27,5	1,85	1,36	2,14	4,08	12,59	16,75
Efsa	14	1,54	49,9	30	1,66	1,32	2,28	4,18	12,84	16,95
Meliha	14	1,46	44,3	31	1,56	1,55	2,39	4,08	13,38	17,93
Beyza	13	1,53	57,9	28,5	1,28	1,51	2,84	5,11	17,24	21,45
Ece	13	1,56	36,3	33,5	1,73	1,22	2,3	3,77	12,47	16,55
Sibel	14	1,53	59,1	30	1,71	1,48	2,47	4,48	15,89	19,62
Simge	14	1,63	67,5	25	1,28	1,81	2,6	4,47	16,24	20,12
Ayça	13	1,62	54,1	28	1,64	1,29	2,31	3,59	12,76	16,98
Aslı	13	1,52	60,7	30	1,25	1,79	2,54	4,66	16,14	20,55
Pınar	14	1,69	76,3	29,5	1,4	1,78	2,73	5,01	16,22	21,95
buse	14	1,51	38,6	28	1,54	1,34	2,73	4,3	12,77	16,82
dilara	12	1,60	41,7	28,5	1,71	1,31	2,32	4,1	12,42	16,92
ortalama	<b>13,500</b>	<b>1,562</b>	<b>51,750</b>	<b>29,125</b>	<b>1,551</b>	<b>1,480</b>	<b>2,471</b>	<b>4,319</b>	<b>14,238</b>	<b>18,549</b>
standart sapma	<b>0,6742</b>	<b>0,0628</b>	<b>13,1210</b>	<b>2,0902</b>	<b>0,2028</b>	<b>0,2117</b>	<b>0,2179</b>	<b>0,4556</b>	<b>1,8800</b>	<b>2,0422</b>

## VOLEYBOL GRUBU OYUNCULARININ SON TEST ÖLÇÜMLERİ

EK İ

KİŞİ	Yaş	Boy(cm)	Kilo(kg)	Dikey Sıçrama	Dura.U Atlama	5m Çıkış	10m çıkış	20m sürat	Agility T Test	İllionist Test
İrem	14	1,6	35,9	29	1,87	1,38	2,2	4	13,65	16,72
Efsa	14	1,55	52,08	30,5	1,68	1,34	2,35	4,1	14,28	16,95
Meliha	14	1,46	43,1	31	1,6	1,6	2,2	4,15	13,35	17,74
Beyza	13	1,54	57,2	30	1,5	1,55	2,7	4,75	14,52	20,45
Ece	13	1,61	37,9	36	1,75	1,2	2,45	3,9	13,39	16,55
Sibel	14	1,58	60,4	31	1,7	1,52	2,7	4,4	13,64	18,15
Simge	14	1,64	66,7	26,5	1,4	1,6	2,6	4,3	15,74	20,11
Ayça	13	1,64	56,6	29	1,66	1,2	2,45	3,75	13,65	16,81
Aslı	13	1,53	57,7	31	1,25	1,6	2,6	4,54	14,78	20,18
Pınar	14	1,7	74,7	30,5	1,6	1,72	2,5	4,9	14,65	22,84
buse	14	1,52	38,9	30	1,55	1,3	2,6	4,48	13,37	17,78
dilara	12	1,6	41,1	29,5	1,75	1,4	2,1	4	13,11	16,82
ortalama	<b>13,500</b>	<b>1,580</b>	<b>51,856</b>	<b>30,330</b>	<b>1,609</b>	<b>1,451</b>	<b>2,454</b>	<b>4,273</b>	<b>14,010</b>	<b>18,425</b>
standart sapma	<b>0,6742</b>	<b>0,0649</b>	<b>12,4680</b>	<b>2,1881</b>	<b>0,1684</b>	<b>0,1712</b>	<b>0,2028</b>	<b>0,3514</b>	<b>0,7842</b>	<b>2,0058</b>

## ÖZGEÇMİŞ

1974 yılında İstanbul'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Küçükçekmece Yenimahalle ilköğretim okulunda, Lise öğrenimini 1992-1993 yılında İstanbul Büyükçekmece Lisesinde tamamladı. . 2000 yılında Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulundan mezun olarak Lisans öğrenimini tamamladı.

2014 yılında İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim dalında Yüksek lisans öğrenimine başladı.

Birçok Yurt içi ve Yurt dışı spor organizasyonunda görev aldı. UEFA B Futbol Antrenörlük Belgesine, 2. kademe Badminton Antrenörlük ve 1. Kademe Voleybol Antrenörlük belgesine sahiptir.

Halen İ. B. B Gençlik ve Spor Müdürlüğünde Badminton ve Voleybol Antrenörlüğü yapmaktadır.