

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI

BASKETBOL BRANŞINDA 16 YAŞ ERKEK
SPORCULARIN ESNEKLİK VE DENGE
BECERİLERİNİN MÜSABAKA İÇİNDEKİ ŞUT
VE RİBAUND PERFORMANSLARINA ETKİSİ
(İSTANBUL ALTYAPI LİĞİ YILDIZ ERKEKLER
U16 KATEGORİSİ)

Yüksek Lisans Tezi

Berker BAŞBAYRAKTAR

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN

İSTANBUL, 2019

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ BİLİM DALI

BASKETBOL BRANŞINDA 16 YAŞ ERKEK
SPORCULARIN ESNEKLİK VE DENGE
BECERİLERİNİN MÜSABAKA İÇİNDEKİ ŞUT VE
RİBAUND PERFORMANSLARINA ETKİSİ
(İSTANBUL ALTYAPI LİĞİ YILDIZ ERKEKLER
U16 KATEGORİSİ)

Yüksek Lisans Tezi

Berker BAŞBAYRAKTAR

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN

İSTANBUL, 2019

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
HAREKET VE ANTRENMAN BİLİMLERİ

Öğrencinin Adı Soyadı: Berker Başbayraktar

Tez Teslim Tarihi: 28.05.2019

Tezin Adı: Basketbol Branşında 16 Yaş Erkek Sporcuların Esneklik ve Denge Becerilerinin Müsabaka İçindeki Şut ve Ribaund Performanslarına Etkisi (İstanbul Altyapı Ligi Yıldız Erkekler U16 Kategorisi)

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Doç. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmzalar

Tez Danışmanı

Üye

Üye

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazıma kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve tez çalışması sırasında faydalandığım diğer tüm bilgi ve yorumlara da kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Berker BAŞBAYRAKTAR

İmza

TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI

“Basketbol Branşında 16 Yaş Erkek Sporcuların Esneklik ve Denge Becerilerinin Müsabaka İçindeki Şut ve Ribaund Performanslarına Etkisi (İstanbul Altyapı Ligi Yıldız Erkekler U16 Kategorisi) adlı Yüksek Lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan
Berker BAŞBAYRAKTAR
İmza

Danışman
Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN
İmza

Enstitü Yetkilisi
İmza

ÖNSÖZ

Başta bizim bu imkanlarda çalışmamız ve öğrenim görmemizin temelini oluşturan Büyük Önder Mustafa Kemal Atatürk ve silah arkadaşlarına sonsuz saygı ve minnetle...

Bu araştırmamda başından sonuna kadar desteğini esirgemeyen değerli hocam Doçent Doktor Kubilay Çimen 'e ve her konuda desteğiyle yanımda olan canım aileme sonsuz teşekkür ederim.

İstanbul, 2019

Berker BAŞBAYRAKTAR

ÖZET

BASKETBOL BRANŞINDA 16 YAŞ ERKEK SPORCULARIN ESNEKLİK VE DENGE BECERİLERİNİN MÜSABAKA İÇİNDEKİ ŞUT VE RİBAUND PERFORMANSLARINA ETKİSİ (İSTANBUL ALTYAPI LİĞİ YILDIZ ERKEKLER U16 KATEGORİSİ)

Berker Başbayraktar

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilimleri Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Kubilay Çimen

Haziran 2019, 45 Sayfa

Bu araştırmanın amacı; 16 yaşındaki erkek basketbolcuların denge ve esneklik becerilerinin müsabaka içerisindeki şut ve ribaund performanslarına nasıl bir etkisinin olduğunun incelenmesidir.

Bu amaç doğrultusunda Galatasaray, Fenerbahçe ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi spor kulüplerinde basketbol oynayan 16 yaşındaki toplamda 15 oyuncu ölçümlere katılmıştır. Her takımdan 5'er oyuncu ve takımının en skorer oyuncuları değerlendirmeye alınmıştır. Bu sporculara Eurofit test protokolünün denge ve esneklik testlerini uygulamaları istenmiştir. Daha sonra oyuncuların 8 hafta boyunca maç istatistikleri toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Sonuç olarak; Denge puanları ile hücum ve savunma ribaunt sayıları arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Fakat Denge puanları ile 2 sayı, 3 sayı ve serbest arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Denge puanı yüksek olan oyuncuların 2 sayı, 3 sayı, serbest atış, serbest atış sayıları da yüksektir. Esneklik puanları ile savunma ribaunt, hücum ribaunt, 2 sayı, 3 sayı, serbest atış sayı, isabet ve yüzdeleri arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Basketbol, Denge, Esneklik, Şut, Ribaund

ABSTRACT

THE RESEARCH HAS FOUND THAT 16 YEARS OLD MAN ATHLETE'S FLEXIBILITY AND BALANCE ABILITIES IN THE BASKETBALL BRANCH AND THE EFFECT ON THE SHOT AND REBOUND PERFORMANCES DURING IN THE COMPETITION (İSTANBUL İNSFRASTRUCTURE LEAGUE STAR MEN U16 CATEGORY)

Berker Başbayraktar

Coaching Education Department
Exercise And Training Sciences

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Kubilay Çimen

June 2019, 45 pages

Purpose of the study Having analysed the effect of balance and flexibility abilities of a 16-year-old male basketball players on the shots and rebound performances.

Aiming to support this research, the data have collected from 15 players who are 16 years old. The top scorer of the team has been evaluated with the aim of maintaining the value of research. Such that the measurements taken from 5 basketball players from each of the three sports clubs, playing basketball in Galatasaray, Fenerbahçe and Istanbul Metropolitan Municipality sports clubs, participated in the measurements.

These basketball players were asked to apply the balance and flexibility tests from the Eurofit test protocol. After that the player's match statistics are collected for 8 weeks and at the final stage. the data were analyzed by using SPSS program.

As a result of this study, there was no significant relationship between balance scores and offensive and defense rebound numbers ($p > 0.05$) but there was a positive and significant relationship between balance scores and 2 points, 3 points and free throw.

Players with a high balance score have 2 points, 3 points, free throws and free throw numbers are also high. It was found that there was no significant relationship between

defense rebounding, offensive rebounding, 2 points, 3 points, free shot number, hit and percentages with elasticity scores.

Key words: Basketball, Balance, Flexibility, Shot, Rebound



İÇİNDEKİLER

İÇ KAPAK.....	
ONAY SAYFASI.....	
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	iii
TEZ YAZIM KILAVUZU UYGUNLUK ONAYI.....	iv
ÖNSÖZ.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar	xii
ŞEKİLLER	xiii
KISALTMALAR	xiv
1. GİRİŞ.....	1
1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI	2
1.2 PROBLEM CÜMLESİ.....	3
1.3 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	3
1.4 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
1.5 HİPOTEZLER.....	3
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1 BASKETBOL SPORUNA AİT TEMEL KAVRAMLAR	4
2.1.1 Basketbol Tanımı	4
2.1.2 Basketbolun Tarihçesi	4
2.1.3 Türkiye’de Basketbol	5
2.1.4 Basketbol ’un Temel Oynanışı.....	6
2.1.5 Basketbol Oyuncu Özellikleri.....	7
2.1.5.1 Oyun kurucu (Guard).....	8
2.1.5.2 Forvet	9
2.1.5.3 Pivot.....	9
2.2 BASKETBOL TEMEL İLKELERİ	10
2.2.1 Top Tutma	10
2.2.2 Temel Duruş	11
2.2.3 Top Sürme (Dribling).....	12

2.2.4 Basketbolda Pas	13
2.2.5 Basketbolda Pas Çeşitleri.....	13
2.2.5.1 Yerden pas	13
2.2.5.2 Tek el pas	13
2.2.5.3 Tek el alttan pas	14
2.2.5.4 Elden ele pas	14
2.2.5.5 Çengel pas	15
2.2.5.6 Baş üstü pas	16
2.2.5.7 Göğüs pas	16
2.2.6 Basketbolda Şut	16
2.2.7 Basketbolda Şut Çeşitleri.....	17
2.2.7.1 Serbest atış/durarak atış.....	17
2.2.7.2 Sıçrayarak atış.....	18
2.2.7.3 Çengel atış.....	19
2.2.7.4 Turnike atış.....	20
2.3 RİBAUNT	20
2.3.1 Savunma Ribaundu	21
2.3.2 Hücum Ribaundu	22
2.4 BASKETBOL SPORUNDA DENGE, ESNEKLİK VE GELİŞİM PARAMETRELERİNİN ÖNEMİ	22
2.4.1. Denge.....	22
2.4.1.1 Denge çeşitleri.....	23
2.4.1.1.1 Statik denge	23
2.4.1.1.2 Dinamik denge	23
2.4.2 Basketbolda Dengenin Önemi	24
2.5 ESNEKLİK	24
2.5.1 Basketbolda Esnekliğin Önemi.....	25
2.6 16 YAŞ ERKEKLERDE GELİŞİM PARAMETRELERİ.....	26
2.6.1 Fiziksel Gelişim	26
2.6.2 Motor Gelişim	27
2.6.3 Bilişsel Gelişim	27
2.6.4 Duyuşsal Gelişim.....	28
2.7 EUROFİT TEST PROTOKOLÜ	28
3. MATERYAL VE YÖNTEM.....	30

3.1 ARAŞTIRMA MODELİ.....	30
3.2 ÇALIŞMA EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ.....	30
3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE VERİLERİN TOPLANMASI.....	30
3.3 ÖLÇÜMLER	30
3.3.1 Otur ve Uzan (Esneklik) Testi	30
3.3.2 Flamingo (Denge) Testi	31
3.4 VERİLERİN TOPLANMASI	31
3.4 VERİLERİN ANALİZİ	32
4. BULGULAR.....	33
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	37
5.1 ÖNERİLER.....	39
KAYNAKÇA	40
EKLER.....	45
Ek A.1 Galatasaray 8 Haftalık Müsabaka İstatistikleri (Ham Veriler)	45
Ek A.3 Fenerbahçe 8 Haftalık Müsabaka İstatistikleri (Ham Veriler)	48
Ek A.4 İstanbul Büyükşehir Belediyesi 8 Haftalık Müsabaka İstatistikleri (Ham Veriler).....	51
ÖZGEÇMİŞ.....	54

TABLÖLAR

Tablo 4.1. Betimsel İstatistikler.....	33
Tablo 4.2. Denge ve Esneklik ile Ribaunt ve Sayı Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	34



ŞEKİLLER

Şekil 2.1. Basketbolda Top Tutma.....	11
Şekil 2.2. Basketbolda Temel Duruş.....	12
Şekil 2.3. Basketbolda Top Sürme.....	13
Şekil 2.4. Basketbolda Yerden Pas	13
Şekil 2. 5. Basketbolda Tek El Pas	14
Şekil 2.6. Basketbolda Tek El Alttan Pas	14
Şekil 2.7. Basketbolda Elden Ele Pas	15
Şekil 2.8. Basketbolda Çengel Pas.....	15
Şekil 2.9. Basketbolda Baş Üstü Pas	16
Şekil 2.10. Basketbolda Göğüs Pas.....	16
Şekil 2.11. Basketbolda Serbest Atış	18
Şekil 2.12. Basketbolda Sıçrayarak Atış.....	19
Şekil 2.13. Basketbolda Çengel Atış.....	19
Şekil 2.14. Basketbolda Turnike Atış	20
Şekil 3.1. Otur ve Uzan (Esneklik) Test	31
Şekil 3.1. Flamingo (Denge) Testi	31
Şekil 4.1. Takımların 8 Maçlık Şut Yüzdeleri	35
Şekil 4.2. Takımların 8 Maçlık Ribaund Yüzdeleri	36

KISALTMALAR

%	:	Yüzde
\bar{x}	:	Ortalama
CM	:	Santimetre
F	:	ANOVA istatistik değeri
İBB	:	İstanbul Büyükşehir Belediyesi
n	:	Örneklem/gruptaki örneklem sayısı
NBA	:	National Basketball Association
p	:	Anlamlılık düzeyi
r	:	Korelasyon katsayısı
SPSS	:	Statistical Programme For Social Sciences
SS	:	Standart sapma
t	:	t değeri
TBF	:	Türkiye Basketbol Federasyonu
YMCA	:	Young Men's Christian Association (Genç Hristiyanlar Birliği)

1. GİRİŞ

Spor yalnızca fiziksel sağlığın korunmasında ve canlılığın devam ettirilmesinde faydalı bir aktivite şekli olmakla kalmayıp, aynı zamanda bireylerin psikolojik durumunu ve toplumsal sağlığın korunmasında da önemli taşıyan bir faaliyet türüdür (Aras 2002). Rekreatif amaçlı sağlıklı bir nesil yapılmasını amaçlayan spor aynı zamanda branşlarda ekonomik olarak gelir sağlayan kitleyi de kapsamaktadır. Günümüzde önemi ve popülerliği gün geçtikçe artan spor; son yıllarda ki gelişimiyle insanları doğrudan veya dolaylı olarak kendine çekmektedir. Sportif performansın temelinde vücut yapısı, yaş gibi ölçülebilir ve geliştirilebilir birçok özelliklere bağlıdır. *“Bu özelliklere örnek olarak, bir yüzücü ile okçunun aynı vücut özelliklerinde olması beklenemez. Fakat; performanslarının belirlenmesinde ortak olarak ölçüm metotları bulunmaktadır”* (Akgün 1994). Basketbol spor branşlarında kaliteli kitle sahibi olan ve her yerde rekabeti yüksek olan bir spor haline gelmiştir.

Spor branşları, ferdi ve takım olmak üzere ikiye ayrılırken, toplu ve topsuz yapılanlar olarak da sınıflandırılabilir.

Topla yapılan branşlarda fiziksel, zihinsel ve teknik özelliklerin dışında takım olgusu ve taktiksel beceriyi de gerektiren bir durum söz konusudur. Her sporcu ve antrenörlerin temel amacı, müsabakada en yüksek verimliliğe ulaşmaktır. Bu performansa ulaşmada bilimsel metotların kullanımı da son derece önem taşımaktadır. Kazanmanın önemli olduğu basketbolda beceriler önemli yer tutar (Tusunawake vd. 2003).

Basketbolda şut atma, ribaunt alma, pas verme, top sürme gibi branşa özgü becerilerin dışında sporcuların kendilerine ait fonksiyonel yetenekleri de başarıyı etkileyen önemli faktörlerdendir. Tüm bunları gerçekleştirirken oyuncuların bazı hareketleri önceden sezip iyi bir zamanlama ve koordinasyonla birlikte gerçekleştirmesi rakip oyuncu karşısında avantaja dönüşecektir. Basketbol da şut kazandırmaya yönelik bir hareket olduğu için, şut mekaniğinin analizi teknik yönde araştırılmaya başlanmıştır. Top sporcunun elinden ayrıldığı andan itibaren atış başlamıştır ve şut mekaniği belirli bir sıra içerisinde gerçekleşir. Şutun tekniğini belirleyen topun yüksekliği, açısı ve hızı isabet faktörü için son derece önemlidir (Hay 1994). Basketbolda şut maçın kazanılmasında birinci faktör olduğu için altyapıdan itibaren sporcuların doğru ve dengeli bir şut atılması gerektiği

istenmektedir. Hücümde, basketbol da önemli bir diğer beceri ise ribaunt almaktır. Yer tutma, tüm takım sporlarında olduğu gibi basketbol maçlarında da maç sonucunu belirleyen en önemli etmenlerdendir.

Denge ve esneklik sporcu performansını etkileyen en önemli motorik unsurlardandır. Denge, performansın temelini oluşturur. İnsanın denge sağlamadaki yeteneği, diğer motor sistemlerinin de gelişmesinde belirleyici bir faktör olarak öngörülmektedir. Spor branşlarında büyük önemi olan denge sportif anlamda kişinin vücut kompozisyonu açısından da son derece önem arz etmektedir. Basketbolcularda denge müsabaka içerisinde şut atışı için çok önem taşımakla birlikte, savunma ve hücum ribauntlarında da yere düşerken ki zamanlamada son derece önemlidir.

Aynı noktada esneklik, sportif başarı için önemli etkidir. Sporcunun sakatlanmaması, kas ağrılarından ve yorgunluktan da en az etkilenmesi esnekliğiyle alakadır. Her branşta önemi olan esneklik basketbolda da branşa özgü tekniği uygulayabilme becerisini doğrudan etkilediği gözlemlenmektedir.

Yapılan bu çalışmada, İstanbul Altyapı Liginde Yıldız Erkekler (U16) kategorisinde mücadele eden Fenerbahçe, Galatasaray ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi takımlarından, takımın en skorcu 5'er oyuncusunun denge ve esnekliklerinin 8 haftalık müsabaka istatistiklerinden şut ve ribaunt yüzdelerine etkisini araştırmayı amaçlamıştır. Denge ve esneklik testleri kaydedilip, 8 haftalık müsabaka içindeki şut ve ribaunt istatistikleri alınmıştır.

1.1 ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmanın amacı 16 yaş erkek basketbolcuların denge ve esnekliklerinin 8 haftalık müsabaka istatistiklerinde attıkları şut ve aldıkları ribaunt performanslarına etkisini gözlemlemektir. Çıkan sonuçlar doğrultusunda bilime yön vermesi ve basketbol antrenmanlarının bilimsel temellere dayanması yapılacak diğer çalışmalara rehberlik edilmesi amaçlanmıştır.

1.2 PROBLEM CÜMLESİ

Dengenin ve Esnekliğin Şut ve Ribaunt performansı üzerinde etkisi var mıdır?

1.3 ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmanın çalışma evrenini İstanbul Altyapı Ligi U16 Yıldız Erkekler Kategorisinde oynayan sporcular oluşturmaktadır. Araştırma grubumuz Galatasaray, Fenerbahçe ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi spor kulüplerinden 5'er toplamda 15 basketbolcu oluşturmaktadır. Sporcuların seçimi takımın en çok skor üreten sporcuları oluşturmaktadır.

1.4 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Günümüzde, özellikle takım sporlarında denge ve esneklik düzeyini geliştirecek antrenmanlarının çok fazla dikkate alınmadığı görülmektedir. Basketbol branşında da kuvvet, dayanıklılık, teknik ve taktik çalışmalar ön plandayken; denge, esneklik ilke ilgili çalışmalar antrenman programlarında çok fazla yer almamakla birlikte hatta bazen hiç dikkate alınmamaktadır.

Yapılan bu çalışmayla ilgili olarak yapılan literatür taramasında, basketbolda esnekliğin şut performansına yönelik bazı çalışmalar bulunmaktadır. Fakat basketbol oyuncularının özellikle denge ve esnekliklerinin, şut ve ribaunt performanslarını nasıl etkilediği hakkında yeterli çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışmada, basketbolcuların denge ve esneklik düzeylerinin müsabaka içerisinde attıkları atışların ve aldıkları ribauntların yüzdeleriyle ilişkisinin ortaya konulması, bu alanda çalışan antrenörlere ve sporculara katkıda bulunulması açısından önem arz etmektedir.

1.5 HİPOTEZLER

H1: Denge becerisinin müsabaka içinde şut performanslarına olumlu yönde etkisi vardır.

H2: Esneklik becerisinin müsabaka içinde şut performansına olumlu yönde etkisi vardır.

H3: Denge becerisinin müsabaka içinde ribaunt performanslarına olumlu yönde etkisi vardır.

H4: Esneklik becerisinin müsabaka içinde ribaunt performansına etkisi yoktur.

2. GENEL BİLGİLER

2.1 BASKETBOL SPORUNA AİT TEMEL KAVRAMLAR

Her branşta olduğu gibi basketbol branşında da ait birçok terim ve kavram bulunmaktadır. Alan içinde bu kavramlar branşa özel olarak kullanılmaktadır.

2.1.1 Basketbol Tanımı

Basketbol sporu beşer kişiden oluşan iki takım arasında yapılır. Her iki takım içinde sahaya çıkan oyuncu sayısı 12 kişidir. “Basketbol, 2 takımın oyun kuralları içerisinde topu mümkün olduğu kadar birçok kez rakip takımın potasından çemberine sokmaya ve rakip takımın atışlarını iyi bir savunma ile engellemeye çalıştığı hem erkeklerin hem de bayanların oynadığı bir oyundur” (Pamuk vd. 2008). Maksimum düzeyde hız, denge, esneklik, kuvvet ve koordinasyon becerileri gerektirir.

2.1.2 Basketbolun Tarihçesi

Basketbol sporu ilk olarak Amerika’da bir lisenin spor salonunda oynatılmaya başlandı. Öğrenciler arasında tutulduktan sonra halk arasında da yaygınlaştırılmasıyla birlikte çoğu insanın hem eğlendiği hem de bu sebeple sporu birleştirdiği bir araç haline gelmiştir. Ve bu durum Amerika’da kısa sürede yayılmıştır. Günümüzde zengin kitleye sahip, çok oynanan ve izlenen branşların başında geliyor.

İlk olarak 1891 yılında James Naismith tarafından oynatılmıştır. James Naismith’in basketbolu Mayas kabilesinin tlahiotenie oyunundan esinlendiği düşünülmektedir.

Basketbol, ABD’nin Massachusetts eyaletinde, Springfield Genç Erkekler Birliği (YMCA) Eğitim Okulu’nda beden eğitimi öğretmeni olan James Naismith tarafından 1891’de yapılmıştır. Atlet ve beyzbolculara kış antrenmanı yaptırmak amacıyla geliştirilen bu oyunda amaç, tahtadan yapılmış sepetlere topun sokulmasıydı. İlk oynayış şeklinde, 7 kişilik iki takım arasında 20’şer dakikalık üç devre üzerinden oynanmıştır. Oyunun asıl hedefini sepetler oluşturduğundan, Dr. Naismith tarafından bu oyuna “sepet topu” anlamına gelen “basket ball” adı verilmiştir.

Basketbol, yapılmasından kısa bir süre sonra YMCA’yı (Young Men’s Christian Association / Genç Hristiyan Erkekler Birliği) aşarak bütün okullara, üniversitelere ve hatta semtlerde bulunan jimnastik salonlarına kadar yayılmıştır. Gençlerde bu spora karşı uyanan istek ve heyecanda kulüpleri basketbol şubeleri açıp takımlar kurmaya zorlamış ve böylece basketbol, Amerika’nın en popüler ulusal oyunu haline gelmiştir. Basketbolun Avrupa’daki ilk denemesi, 1893 yılında Paris’in Treviso sokağındaki eski bir jimnastik salonunda yapılmıştır. Daha sonraları, özellikle I. Dünya Savaşı sırasında, basketbolun Avrupa’da yayılmasında Amerikalı askerlerin büyük etkisi olmuştur. Hızla gelişme gösteren basketbol böylece Avrupa’da en gözde sporlar arasında yerini almıştır. Amerika, 1897 yılında erkeklerde, ardından 1900 yılında kadınlar arasında ilk milli basketbol şampiyonalarını düzenleyerek, bu sporu ülke çapında popüler hale getirmiştir. Amerikalılar millî spor olarak benimsedikleri basketbolu, 1904 Yaz Olimpiyatları’nda kulüp takımları arasında maçlar düzenleyerek, Olimpiyat Oyunları’na katılan tüm ülkelere tanıtmışlardır. 1905 yılında dünyanın en büyük spor salonlarından Madison Square Garden, kapılarını basketbola açmıştır.

Uzakdoğu'da da 1913 yılından itibaren karşılaşmalar yapılmaya başlanmıştır. Böylece bu oyun birkaç yıl içinde Kanada, Fransa, İngiltere, Avustralya, Çin ve Hindistan başta olmak üzere, tüm dünya ülkelerine hızla yayılmış, özellikle büyük kentlerdeki geniş spor alanlarında yapılan üniversiteler arası karşılaşmalar, basketbolun seyirlik spor olarak yayılmasında önemli katkılar sağlamıştır. Uluslararası Amatör Basketbol Federasyonu, uluslararası karşılaşmaları yönetmek amacıyla, 20 Haziran 1932'de İsviçre'nin Cenevre şehrinde İsviçre, Yunanistan, İtalya, Portekiz, Arjantin, Romanya ve Çekoslovakya basketbol federasyonlarının işbirliği ile oluşturulmuştur. FIBA her dört yılda bir, Olimpiyat Oyunları'nın düzenlendiği şehirde toplanarak, basketbolu daha çekici hale getirmek için gerekli kural değişikliklerini yapmaktadır.

Avrupa Basketbol Şampiyonası, 1935 yılında başlamış olup, 2 yılda bir düzenlenmektedir. Amatör bir spor dalı olarak basketbol, ilk kez 1936'da Berlin'de düzenlenen Olimpiyat Oyunları'na dahil edilmiştir. 1951 yılında başlayan Erkekler Dünya Şampiyonası'nı 1953'te Kadınlar Dünya Şampiyonası izlemiş, Olimpiyat Oyunları'na basketbol dalında kadınlar ilk kez 1976'da katılmışlardır. Avrupa Ligi ise 1995-96 sezonunda başlamıştır. (Basketbol Tarihi 2019)

2.1.3 Türkiye'de Basketbol

Basketbol geçen zaman içinde özellikle son zamanlar içerisinde yatırımlarıyla ve başarılarıyla en çok takip edilen geniş kitleye sahip olan branşların başında yer alır. Galatasaray, Anadolu Efes ve özellikle Avrupa'daki önemli temsilcimiz Fenerbahçe basketbol takımı ülkemizi başarıyla temsil etmektedir.

Basketbol tarihi günümüze bu şekilde gelmiştir;

Resmi kayıtlara göre ülkemizde basketbol ilk kez 1904 yılında, İstanbul'da, Robert Kolej Spor Salonu'nda (Dodge Gymnasium) oynanmıştır. Ülkemizdeki temelleri ABD'li bir beden eğitimi öğretmeni öncülüğünde Robert Kolej çatısı altında atılan bu sporun tanınması ve yayılması ise sonraki yıllarda Galatasaray Lisesi beden eğitimi öğretmeni Ahmet Robenson'un çabalarıyla gerçekleşmiştir. Türk sporcuların ilk basketbol maçı yapma teşebbüsü de yine Ahmet Robenson'un 1911 yılında Galatasaray Lisesi öğrencilerini örgütlemesiyle gerçekleşmiş, ancak meydana gelen sakatlıkların çokluğu nedeniyle bu girişim yarıda kalmıştır. 1913 yılında Fenerbahçe Spor Kulübü'nün basketbol branşında faaliyet gösterdiğine dair bazı kayıtlar bulunmaktadır. Yine Sarı-Lacivertli kulübün çatısı altında 1919 yılında Amerikalı bir öğretmen nezaretinde yapılan çalışmalar, ilk ciddi teşebbüs olarak kabul edilebilir. 1920 yılında Genç Hıristiyanlar Birliği (YMCA) teşkilatının Türkiye'de temsilcilik açması ile basketbol sporu daha bilinçli yapılmaya ve daha geniş kitlelere ulaşmaya başlarken, bunun sonucunda da ülkemizdeki ilk ciddi basketbol karşılaşması 4 Nisan 1921 tarihinde Cağaloğlu Öğretmen Okulu bahçesinde Amerikalılar ile Türkler arasında oynanmıştır. Bu tarihi maç, az bir farkla "18-14" Amerika takımı lehine sonuçlanmıştır.

1920'li yılların ilk yarısında ülkemizdeki ilk basketbol sahaları; Bebek, Üsküdar, Balmumcu ve Beykoz'da açılmış, bu dönemde İstanbul Lisesi, Mühendis Fakültesi, Galatasaray, Kabataş ve Vefa Liselerinde de basketbol oynayanların sayısı hızla artmıştır. 1923 yılında, ilk spor teşkilatımız olan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'nın kurulmasıyla spor karşılaşmalarında resmi organizasyonlar başlamıştır. Ancak, basketbol sporunun tam olarak tanınmıyor ve dolayısıyla da bu kuruluşun öncelikli branşları arasında yer almıyor olması nedeniyle, ilk yıllarda düzenli lig faaliyetleri organize edilmemiştir. Takip eden dönemde; Kurtuluş, Beyoğluspor, Barkhoba, Maccabi, Protkeba, İtalyan Kartal ve Galatasaray basketbol dalında ilk ve ciddi faaliyet gösteren kulüpler olmuşlardır. 1925'te İstanbul Basketbol Mintikası kurulurken, 1927'de ise İstanbul Basketbol Şampiyonası organize edilmeye başlanmıştır. İlk yıllarda İstanbul basketbolunda azınlık takımları etkin olmuş, 1933 yılında Galatasaray, Beşiktaş, Fenerbahçe, İstanbulspor ve Hilal takımlarının dâhil olduğu alternatif bir lig kurulmuştur. 1933 yılında Türk Spor Kurumu'nun yönetimi ele alması ile birlikte resmi organizasyonlar ülke geneline yayılmaya başlamıştır. 1934-1936 yılları arasında

Galatasaray, üç sezon üst üste İstanbul şampiyonluğuna ulaşmıştır (Ülkemizde Basketbol 2018).

2.1.4 Basketbol 'un Temel Oynanışı

Basketbol branşı standart bir şekilde her yerde iki takım arasında oynanırken takım maç içinde her iki takımda da 5'er kişi bulunmaktadır. Oyundaki amaç standart yükselikteki çemberden topu geçirmektir.

Basketbol maçları her zaman iki hakem tarafında yürütülmektedir. Rakip takımın sahayı seçme hakkı vardır. Maç devresi sonunda saha değişimi yapılır. Maç, orta saha çizgisinde her takımdan sıçraması iyi olan birer sporcu arasındaki hava atışı ile başlar. Hava atışına çıkan sporcular, topu en yukarıda alarak takım arkadaşlarına kazandırmayı amaçlar. Maç, dört periyottan oluşur ve her periyot 10 dk sürer. Beraberlik halinde maç uzatma periyoduna kalır. Hücum eden takım oyuncular, kendi sahalarını 8 saniye içinde terk etmeleri gerekmektedir, hücumlarını tamamlamak için 24 sn zamanları vardır, aksi halde topu kullanma hakkı rakip takıma geçer.

Her takım 5 kişiden oluşur ve takımların sınırsız oyuncu değişikliği hakkı bulunur. Takımlarda bulunan 5 oyuncunun biri orta, iki oyuncu savunma ve iki oyuncu da hücum bölgesinde bulunan oyunculardır. Oyun baş hakem ve yardımcı hakem tarafından yönetilir. Maç içinde her oyuncunun beş faul alma hakkı vardır, hakları bittiğinde oyuncu oyundan çıkartılır ve tekrar oyuna giremez. Oyundaki her oyuncunun bireysel faulu takımın toplam faulunu oluşturur. Takımların faul hakkı 5 keredir dolduktan sonra her faulda rakip takım serbest atış hakkı kazanır. Oyun hakem tarafında durdurulmadığı sürece oyun devam eder.

Aynı zamanda, oyuncu sahanın belirlenen saha çizgilerinin dışına çıkmadıkça ve top oyun çizgilerinin çıkmadığı sürece oyun devam eder. Hakm düdüğünü çaldığı an itibariyle oyun sona ermektedir. Oyun esnasında bazı durumlara göre, hakemin gösterdiği çizgi gerisinden, top oyuna kazandırılır. Üç sayı çizgisi içinde gerçekleştirilen her başarılı sayı iki sayı olarak, üç sayı çizgisi dışında gerçekleşen bütün başarılı atışlar ise üç sayı şeklinde kabul edilir. Yapılan faul sonrası veya kural ihlalinin kaynaklı kazanılıp kullanılan atışlar bir sayı ile değerlendirilir. Oyunda yapılan bireysel fauller örneğin itme, çekme ve vurmalar gibi oyuncunun faul cezası almasını sebep olan faulün gerçekleştiği yer göz önünde bulundurularak, rakip oyuncu topu yandan bölgeden oyuna sokar, ya da serbest atış hakkı kazanır.

Serbest atışın sayısı, faulün yapılan faulün yerine ve çeşidine göre değişim gösterir. Oyuncunun şu atışı sırasında yapılan faullerde iki serbest atışı kazandırılır. Yapılan atış başarılı ise, faul yapılan oyuncuya bir serbest atış kullanma hakkı sağlanır.

2.1.5 Basketbol Oyuncu Özellikleri

Basketbol oyunu, zamanlamanın doğru kullanıldığı, dikkatin ve çevikliğin sporu olmaktan kendini her zaman daha da ileri gitmiştir. Bu oyunu oynayanların dışında branşın değişen yapısı birlikte bu değişime uygun oyuncular yetiştirmeyi ön planda tutulmuştur. İyi bir performans için, çabukluk ve en yükseğe sıçrayabilmek en önemli unsurlardır. Bu sebeple antrenör oyuncular için dikey sıçrama yeteneğini ve bacak kuvvetlerini geliştirici bilimsel yeni teknikler aramaktadırlar.

Basketbol'un dünyada popüler olmasının sebeplerinden biri, basketbolun hem oyuncular, hem de seyircilerin kendie aralarında eğlenmesine olanak sağladığı için çok yaygın hale gelmiştir. Basketbol oyunu fiziksel durumun maksimum düzeyde performans gerektiren önemli bir spor branşı konumundadır. Bu branşta en önemli nokta anaerobic güç özelliği bulunmaktadır ve bu durumunun sonucunda oyunculara patlayıcı kuvvet, esneklik, denge ve çabukluk gibi becerilerle koordineli bir şekilde önem arz etmektedir. Beceri, dengeli olma ve dikey sıçramayla birlikte ritimin yüksek hız ve doğru zamanlama ile birleştiği bir aktivite türüdür (Serdar vd. 2008). Sporcunun bu becerilerde ne kadar iyi olduğu maçın sonucunda o kadar etkilemektedir. Çünkü basketbol takım oyunudur.

Performansın doğru bir şekilde gerçekleşebilmesi için yapılan hareketlerin kusursuzluğu, öncesinde yapılan antrenmanların içerik ve çeşitliliğine bağlıdır. Antrenmanların müsabaka koşullarına uygun olması, gerçekleştirilmesi amaçlanan performans amacına uygun olur. Bu esnada gerçekleştirilen antrenman çeşidinin ne gerektirdiği, cevabı kesinlikle iyi dizayn edilen antrenman programlarıyla sağlanabilir. Basketbol da savunup ve hücum edilirken uzun boylu oyuncuların yerden yüksek olması avantaj sağlar. Bu ya çok uzun boylu olmayı veya çok iyi ve çabuk sıçramayı gerektirir. Çok uzun olmayan oyunculara bu dezavantaj durumunda olur. Oyun sırasındaki şut atıp pas verme ve top sürme becerileri oyuncuların temel teknik becerilerini ifade eder. Basketbolda temel olarak adlandırılan temel top çalışmaları (fundamental) hareketleri bütün sporcuların uygulayabilmesi gereken becerilerdir (Uluçay ve Güngör 2009).

Dayanıklılık kapasitesindeki artış yorulmayı geciktirici rol oynar, bu durum sporcunun maçı bitimine kadar yorulmadan götürebilmesini gerçekleştirir. “*Oyuncudaki Teknik beceriler ve hareketlerin tamamının ekonomik bir halde bilinçli uygulanması olmazsa bu durumda yorgulukla birlikte birçok sakatlık meydana gelebilir*” (Bayramoğlu 1998). Basketboldaki oyuncu pozisyonları bu şekildedir;

2.1.5.1 Oyun kurucu (Guard)

Bu pozisyondaki oyunculara genel olarak oyun kurucu denir. Oyundaki bir numaralı pozisyonda oyun kurucu pozisyonu için kullanılan çeşitli basketbol terimleri kullanılır. Oyun kurucu, oyunu yön veren, takımdaki arkadaşlarına oyun esnasında pozisyon yaratan ve takım içindeki organizasyonun başında olan oyuncudur (Sevim 1997). Bu oyuncuya takım içinde saf oyuncu da denilir, bunun sebeplerinde de takıma daha çok oyun oynatmasından kaynaklanır. Oyuncu kurucuların görevi takım arkadaşlarına asist yapıp arkadaşlarına daha kolay basket atma imkanı yaratmak için pozisyonu şekillendirmek yer almaktadır. NBA oyuncularından Rajan Rondo, Deron Williams gibi oyun içinde aktif olan oyun kurucular genelde top çalıp, asist yaparak takımdaki arkadaşlarına katkıda bulurlar. Bu oyun kurucular pozisyonları gereği sorumluluklarını iyi bilen ve takım arkadaşlarını doğru şekilde yönlendirirler. Bir ve iki numaralı oyuncular hem isabetli şut yüzdeleri olan hemde oyun kurucu özellikleri olan oyunculardır. Oyun kurucunun rakiplerine oranla daha atletik bir yapıya sahip olması aynı zamanda savunma oyuncusuna göre hem daha hızlı hem de şut becerisini iyi kullanabilmesi önemli unsurları arasında yer alır. Bir ve iki numaralı pozisyonların arasında olan oyun kurucular kendilerinden kısa savunma oyuncularına karşı sıçrayarak kullandıkları atışlar ile uzun savunma oyuncu karşısındada hızlarını kullanarak takımlarına katkı sağlamaktadırlar.

Oyun içinde şut yüzdeleri yüksek oyuncular 2 numara pozisyonundadır. Bunlara şütör gard denir. Daha çok şuta dayalı bir şekilde takımın skor yükünü çekerler. Bazı şütör gardlar daha gelişmiş oyuncu kurucu yeteneklerinden dolayı combo gard olarak da anılır. Kobe Bryant ve James Harden buna en iyi örneklerdir. Bu 2 oyuncu da çok iyi şut atar ve asist özellikleriyle de ön plana çıkarlar. James Harden ve Kobe Bryant gibi oyuncular vucüt yapılarına göre 2 numaralı pozisyona daha uygun olmalarına rağmen, pas ve oyun kurma yeteneklerinden dolayı combo gard gibi oynamaktadırlar.

2.1.5.2 Forvet

Maçta üç numaralı pozisyonda olan oyunculara forvet denmektedir. Müsabaka sırasında forvetler sayı atarak oyun kuruculara, ribaund alarak da pivot takım arkadaşlarına yardım etmektedirler. Forvetler gerektiği zamanlarda iki numara veya dört numara da oynayıp takımlarına katkı verirler. İkş numaralı oyuncuya göre daha uzun olmalarından sebebiyle daha sayı kolay bulmup ve dört numaralı oyunculara göre daha da hızlı yer değiştirme özelliklerini kullanırlar.

Forvet oyuncularında alt ve üst ekstremitelerinde uzun olması gerektiğinden bu durum diğer oyunculara karşı oyun içinde avantaj elde etmelerini sağlayacaktır (Şen 2000).

Aktif NBA oyuncularından olan LeBron James, Kevin Durant gibi oyuncular bilinen popüler kısa forvetlerdendir. NBA de bizi başarıyla temsil etmiş Hidayet Türkoğlu'da bu pozisyon örnek verilebilir. Uzun forvetler, yani dört numaralı pozisyonunda oynayan oyuncular pota altında takım içinde pivota yardım eden oyunculardır. Uzun forvetlerin şutl kullanabilme özelliğide vardır. Önceden yalnızca yakın mesafeleri olan uzun oyuncuların günümüzde dışarıdanda iyi şut atabilen pivotlar haline gelmiştir. Pivotlara oranla top kullabilme becerisi daha yüksek olan forvetler atletik özelliklerini kullanarak ribaundlardada çok etkili olduğu görülmektedir. Milli takım oyuncularımızdan Mirsad Türkcan da atış yüzdesiyle etkili uzun forvetlerden birisidir. Bir şütöre oranla daha uzun olmaları ve uzun bir oyuncuya göre de daha hızlı olmaları çok büyük avantaj sağlamaktadır. Euroleague'in güçlü takımlarından CSKA'nın en önemli silahlarından olan Rus oyuncu Andrei Kirilenko bu pozisyon için iyi bir örnektir.

Kısa ve uzun forvetler oyunun sıkıştığı durumlarda gerektiği pozisyonlarda oyun kurucu gibi oynayabilme yeteneğine sahip oyunculardır. Bu durumlarda oyunayan oyuncular poit forvet olarak adlandırılmaktadır.

2.1.5.3 Pivot

Beş numara basketbolda pota altı pozisyonunda oynayan oyunculara denmektedir. Bu oyuncular genellikle uzun boylu oyunculardır, hatta takımdaki diğer oyunculara göre en uzun boylu oyuncular olurlar. Pota altı alanında takımın önemli derecede yükünü çekerler ve pota altında yaptıkları bloklarla savunma oyuncularına karşı caydırı konumdadırlar. Pivotların uzak mesafede ve serbest atışta attıkları şut yüzdeleri genellikle düşük olur vedış bölgeden şut kullanmazlar. Çembere yakın bölgede topla buluştukları zaman çok

etkili hale gelen pivotlar pota altında yüzleri dönük veya sırtı dönük oyunlarıyla sayıya ulaşmaktadırlar. Pivotların uzun boyluluğu ve ekstremitelerinin dışında geniş yapılı vücut özelliğine sahip olmaları pota altında rakibe karşı mücadelede önemli bir avantaj sağlamaktadır (Şen 2000). Shaquille O'Neal NBA'deki en etkili oynayan pivotlara örnek gösterilebilir. Türk pivotlardan örnek olarak Tamer Oyguç ve Mehmet Okur diyebiliriz

2.2 BASKETBOL TEMEL İLKELERİ

Basketbolda, hücumun etkili olabilmesi için oyuncuların top sürebilme, pas verebilme, şut atma, ribaunt alma gibi basketbola özgü temel tekniklerinin iyi düzeyde olması gerekmektedir. Sporcuların hem topla birlikte hem de topsuz alanda etkili olması başarıya ulaşmakta önemli rol oynamaktadır. Sportif tekniği geliştirme özellikle çocuk yaşta eğitsel oyunlarla birlikte sırasına uygun olarak geliştirilmelidir.

Basketbola çok küçük yaşta başlanmasından dolayı temel eğitimde çocuklar için uygulanacak eğitimler yetişkinlere oranla çok daha farklı olmalıdır. Çocuklar için temel eğitimde antrenman daha basit halde verilmelidir. Çocuk yaştaki bireylerin karmaşık antrenman düzeni yerine onlara göre hazırlanmış temel becerilerini çabuk kavrayabilecekleri antrenman yapıları gerekmektedir. Bu sebeple çocuklardaki ve büyüklerde uygulanacak çok yönlü ve gelişmelerine uygun antrenmanlar ilke alınmalıdır. Basketbolda bu sebeple kendni yetiştirme ve eğitimleri olan antrenörlerin oyun amlayışı çok yönlü ve yaratıcı kurgular bulundurulmalıdır. (Nalbant 2013 s. 9).

2.2.1 Top Tutma

Basketbol temel teknik öğretiminin en başında sporculara öğretilen önemli nokta top tutmadır. Top tutma; basketbolcunun durma, yürüme, koşma halindeyken yerde duran, potadan seken, yerden zıplayan ve pas olarak alınan topları çift elle kontrol altına alınarak tutulmasında denir. Basketbolcunun bir sonraki yapacağı hareketleri uygulayabilmesi için topun kontrol altına alınmasını sağlamalıdır. Top tutma, basketbol maçı içinde hücum için planlanan tüm organizasyonlarının başında gelir (Aracı 2006).

Oyuncunun potadan geri dönen veya pas olarak kazanılan topu kontrol altına alabilmesidir. İyi bir yapılması veya şut atabilmenin temelini top tutabilme kabiliyeti oluşturur. Top tutmada, iyi pas yapmanın, top sürmenin veya şut atmanın temelini oluşturur. Çünkü basketbolda her hareketin başlangıcı top tutmadır. Basketbol oyuncusu top istenilen yerde ve şekilde kontrollü bir şekilde tutabilmelidir.

Top tutarken ayaklar omuz genişliğinde açık durumda olurken diğer ayak bir diğerine göre daha öndedir. Dizler hafif büküldüğü bu teknikte, gövde ise sadece üst kısmı öne doğru eğik durmalıdır. Kollar öne uzatılmış ve dirsekler yere paraleldir. Parmaklar

mümkün olduğunca açık, bilek yumuşak ve esnektir. Pas gelirken kollar öne doğru uzatılır. Top tutma tekniğinde, avuç içi topa temas etmemekle birlikte parmak uçlarıyla kavranmalıdır.



Şekil 2.1. Basketbolda Top Tutma

2.2.2 Temel Duruş

Basketbolda temel duruşta topun doğru bir açıda tutulması önemli rol oynamaktadır. Bu pozisyonunda bacaklar omuz hizasında açıktır, dizler hafif bükülüyken iki elin baş parmakları açık bir şekilde birbirini göstermektedir. *“Doğru vücut pozisyonuyla gerçekleştirilen top tutuşu, topun avantajlı bir biçimde kullanılmasına olanak sağlayacaktır”* (Sevim 1997).

Temel duruştaki amaç, basketbolcunun rakibine top sürebileceğini, pas verebileceğini aynı zamanda da şut atabileceğini gösterdiği bir duruştur. Bu yüzden bu duruşa ‘üçlü tehdit’ pozisyonu da denmektedir.

Basketbolda her pozisyonda temel duruş şeklini doğru bilmek en önemli unsurlandır. Buna hazır her duruma olmak diyebiliriz. Basketbol ‘un karakteristiğinden dolayı maç içindeki oyunun hızı çabuk gelişip değişebilir. Her durumda pas alıp, top sürüp ribaund alacakmış gibi harekete hazır olunmalıdır bu durumda da temel duruşun doğrultusunda gerçekleşir. Topla hızla hücum çıkma veya defansa dönmek için hazır durumda beklenmelidir. İyi bir hazır bekleme pozisyonunda;

Ayaklar omuz genişliğinde açık ve bir adım önde, dizler hafif bükülü vaziyette, Kollar vücudunuzun önünde ve göğüs seviyesinde, dirsekler aşağıda ve vücudunuza yakın, avuçlarınız dışa dönük, başınız dik ve sürekli uyanık vaziyette olunur.



Şekil 2.2. Basketbolda Temel Duruş

2.2.3 Top Sürme (Dribling)

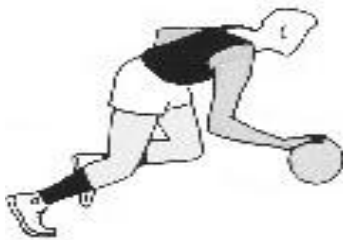
“Basketbolda, durağan pozisyonda veya hareket halindeyken topun tek el yardımı ile yere doğru itilerek, herhangi bir rakip oyuncunun temas etmesine izin vermeden bir ritim içerisinde sektirilmesine denilmektedir” (Sevim 1997). Top sürme, oyuncu tarafından kontrol alınan topun karşı takıma geçmeden potaya götürülmesidir. Top sürerken ki kuralların arasında; top süren oyunculadaki amaç rakibi en kol ve hızlı şekilde geçip pas veya şut pozisyonu bulmaktır.

Bilinmesi gereken en önemli unsur kesinlikle top sürerken topu korumaktır. Oyuncu top sürerken rakibiyle arasındaki mesafeye dikkat etmeli, el ve omuz mesafesini korumalıdır. Top hakimiyeti kaybedilmeden doğru alan ve pozisyon belirlediğinde turnike ve şut atışları gerçekleştirmelidir.

Top sürmek için öncelikle topun oyuncu tarafından kontrol edilmesi gerekir. Aksi takdirde dengesiz ve kontrolü sağlanmamış bir topu sürmeye çalışmak çok zordur ve çoğu zaman top kaybına yol açar

Top sürerken dikkat edilmesi gereken bazı hususlar vardır. Bunlardan bazıları;

Topa elimizle yön verebilecek şekilde topu kavramak. El bileklerimiz esnek olması ve topu parmak uçlarımızla topu kontrol etmemiz gerekir. Dizlerin hafif bükülü olması ve başımızın sahanın her yerini görebilmesi için daima havada olması gerekir.



Şekil 2.3. Basketbolda Top Sürme

2.2.4 Basketbolda Pas

Basketbolda pas, oyuncunun farklı durumlarda tek veya çift elini kullanarak topu takım arkadaşlarına iletmesi durumudur.

Tekniğini uygularken temel duruşta olmak son derece önemlidir. Aynı zamanda kollar mümkün olduğunca gergin olmalı ve pas esnasında el bileği bükülmelidir. Kollar parmakların arkasında olmalı ve kollar uzanırken topu takip eden bir açıda durmalıdır. Pozisyonun durumuna göre pas vermeyi kolaylaştırmak amacıyla öne doğru küçük bir adım alınması pası daha güvenli hale getirir. Pas alacak oyuncunun hareket halinde olup olmadığı kullanılacak pas çeşidi açısından önemlidir. İyi bir pas için pasın hızı ve zamanlaması dikkat gerektiren unsurlardandır.

2.2.5 Basketbolda Pas Çeşitleri

Pas farklı pozisyonlarda savunma ve rakibe göre gerçekleştirilmektedir.

2.2.5.1 Yerden pas

Top pas verilecek kişi ile oyuncu arasındaki mesafenin 2/3 civarında zemine vurularak pas verilir. Pas öncesinde öne küçük bir adım, hareketi kolaylaştırır.



Şekil 2.4. Basketbolda Yerden Pas

2.2.5.2 Tek el pas

Bu pas türü topu oyun esnasında hızlı bir şekilde aktarmak amacıyla kullanılır. Tek el pas maç içerisinde oyuncuların hızlı gücuma başlamalarında katkı sağlar.



Şekil 2.5. Basketbolda Tek El Pas

Tekniğini uygularken top göğüs hizasında tutulur. Vücut bu pas sırasında yarım daire sağa doğru döner. Sağ ayak diğerine göre biraz daha arkada olur. Parmaklar açık ve topu kavrar vaziyettedir. Sol el kulak hizasına kadar topu takip eder. 70- 80 derece açılar dirsek ve omuz konumu için önemlidir ve bu açığa uygun olarak teknik uygulanır. Oyuncunun sağ eli öne doğru uzanırken vücududa o yöne doğru büyük bir hamle halindedir. Pas verilirken kol iyice uzatılıp top en son parmak uçlarından çıkar.

2.2.5.3 Tek el alttan pas

Az kullanılan paslardan olup pivot oyuncularını beslemek için geçerli bir pas şeklidir. Kısa mesafeler için uygulanır. Pas verilirken vücudun ağırlığı atış tarafındaki bacağa aktarılır. Bu pozisyonda top kalça yüksekliğinde tutulurken topu destekleyen diğer el çekildikten sonra top orta parmakların üzerinden yuvarlanarak eli terk etmelidir.



Şekil 2.6. Basketbolda Tek El Altan Pas

2.2.5.4 Elden ele pas

Temel duruş pozisyonunda olduğu gibi tek elle verilebileceği gibi aynı zamanda çift elle de pozisyona bağlı olarak tercih edilebilir. Pası alırken veya verirken top mümkün olduğunca sıkı kavranmalıdır.

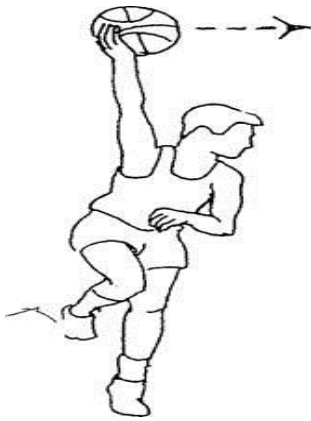


Şekil 2.7. Basketbolda Elden Ele Pas

El topun altında ve tartar şekildedir. Parmaklar açık ve mümkün olduğu kadar topu kavrar. El bileği düz ve sağlam durur. Pası yumuşak bir hareketle verir. Kol topun arkasından uzanır. Bu sırada vücut pasın verildiği yöne doğru eğilir. Pas istenen yöne verilebilir. Genellikle pas verilen yöne doğru adım alınır.

2.2.5.5 Çengel pas

Basketbol oyununun tipik bir esas pas türüdür. Belirli oyun pozisyonlarında kullanılır. Sıkışık durumlarda ve yakın mesafelerde bu pas verilir. Çoğunlukla pivotlar atış yapamazlarsa, diğer oyuncularında uzun müdafilere karşı ve süratli oyuna başlamak için kullanılır. Pozisyonun sıkıştığı durumlarda tercih edilen pas türüdür ve mesafe yakın olduğunda tercih edilir



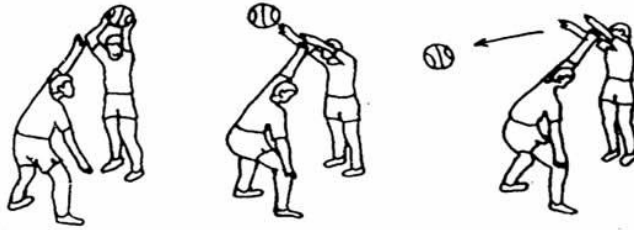
Şekil 2.8. Basketbolda Çengel Pas

Örneğin; sağ el ile pas verilecekse, top sağ el ile bel hizasından yan tarafa açılır. Bu esnada rakibe sol omuz çevrilir. Top sıra ile omuz ve baş hizasından kaldırılır. Kulak

hizasına kadar sol el yardımcı olarak topu takip eder. Top en yukarıya kalkınca bilek hareketi ile pas istenen yere verilir. Bu hareketlere ilave olarak sağ diz, kalça ve omuz yukarı doğru kaldırılır. Böylece top daha yüksekte müdafanın üzerinden istenen yere atılır.

2.2.5.6 Baş üstü pas

Parmaklar topun alt yan tarafından kavranmış olmalıdır. Bilekler geride kollar hafif aşağı uzatılırken. Top açık pas yolundan atılır. Top bilekten aşağı doğru itilerek düşürülmesiyle parmakları terkeder. Top iki eller baş üstünde dirsekler bükülü vücut dik ve rahat konumda olmalıdır. Avuç içleri pas sonrası yeri gösterir. Pozisyona göre sıçrayarak veya öne adım atarak bu pası rahatlıkla verilebilir.



Şekil 2.9. Basketbolda Baş Üstü Pas

2.2.5.7 Göğüs pas

Dirsekler vücuda yakın Topu tutarken vücut kasılmamalı. Daha sonra kollar öne uzatılırken top kuvvetli bilek hareketi ile elden çıkartılır.



Şekil 2.10. Basketbolda Göğüs Pas

2.2.6 Basketbolda Şut

“Basketbolda şut, hücum bölgesinde oynayan oyuncunun takımına sayı kazandırmak amacıyla topu tek/çift el kullanılarak statik veya dinamik bir şekilde çemberin içinden

geçirmeyi amaçlayan bir aksiyon durumudur” (Erdoğan 2006). Basketbolda şut hem sayı üretmek hem de oyundan sonuç alabilmek için en önemli faktördür (Malone vd. 2002).

Basketbolun temel hareketlerinden biri olan şut pratik yapılarak geliştirilebilir. Şut basketbolda başarılması gereken en önemli ve en zor beceridir (Tuncel ve Uğraş 1998). Şut atmanın önemli bir unsuru vardır o da topun pozisyonudur. Oyuncu topu temel duruşta aldıktan sonra hafifçe öne eğilir ve gövdesini öndeyken, topu göğüs hizasında tutmalıdır.

Basketbol topunu tutma eylemi parmak uçları ve başparmak desteği ile gerçekleşir. Top avuç içine temas etmez ve dirsekler vücudun yanına V şeklinde gelecek şekilde durmalıdır.

Bir takımın maçı kazanmasındaki en büyük etken maç içindeki şut yüzdesi ile orantılıdır (Mülazımlıoğlu vd. 2009).

2.2.7 Basketbolda Şut Çeşitleri

Basketbol branşında sporcuların farklı şut teknikleri bulunmaktadır. Bu teknikler zaman içinde standart bir niteliğe gelmiştir. Çok hareketli ve hızlı oynanılan bir spor olması şut tekniklerinin farklılaşmasına ve gelişmesine büyük katkı sağlamıştır.

2.2.7.1 Serbest atış/durarak atış

Oyun sırasında yapılan faul sonucu yapılan atıştır. Bir basketbolda üretilen sayı ortalama olarak %20-25 kadar sayı serbest atışlarından sağlanmaktadır (Krause vd. 1999)

Diğer şut atış stillerinin başlangıcı olarak kabul edilen serbest atış, öğretim aşamasında ilk öğretilen tekniktir (Cedra vd. 2008).

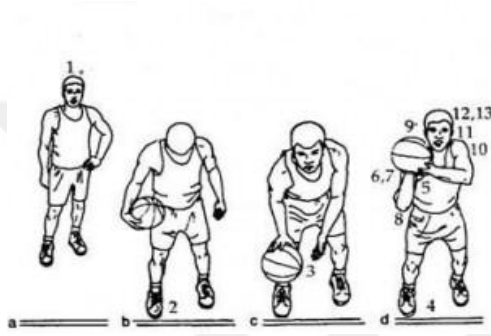
Her oyuncu kendisi için bir ritüel geliştirmeli, atış bölgesini sürekli değiştirmeli ve serbest atış çizgisinde her seferinde aynı şekilde yer alıp atışını kullanmalıdır. Her seferinde topu aynı sayıda zıplatmalı, derin nefes almalı ve şutunu gerçekleştirmelidir.

Serbest atışta bilek hareketini son derece önemli olduğu göz önüne alınırsa ilk başta bu tekniğin öğrenilmesi gerektiğini söylemek gerekir. Ayrıca serbest atış tekniği kas ve aklın koordineli çalışmasıyla gerçekleşir. Başarılı bir serbest atış gerçekleştirmek için atış esnasındaki konsantrasyon ve şut mekaniği önemli faktördür.

Serbest atış maçın sonlarına doğru daha önemli bir hale gelmektedir. “Müsabaka boyunca atılan serbest atışların büyük bir bölümünü son beş dakikada atılan sayılar oluşturmaktadır” (Kozar vd. 1994).

“Serbest atışın müsabaka içinde önemli olmasının esas sebebi oyuncuya rakibinden hiçbir temas bulunmadan atışını gerçekleştirebilmesi ve birbirine yakın olan oyunlarda belirleyici faktör olmasıdır” (Malone vd. 2002).

Serbest atışlarda başarı oyuncunun kendine olan güvenini ve motivasyonunu arttırmakta olup bu durumda bir döngü şeklinde oyuncudan oyuncuya yansımaktadır.



Şekil 2.11. Basketbolda Serbest Atış

2.2.7.2 Sıçrayarak atış

Sahanın bütün bölgelerinde kullanılmasından dolayı en çok tercih edilen şut çeşididir. Basketbolda sıçrayarak atış her noktadan atılan ve savunmanın çaresiz kalmasına sebep olan inanılmaz bir hücum tehdididir. Güçlü ve yeterli bir sıçramalar sonrası atılacak olan şutta rakibin yapabileceği çok fazla bir şey yoktur.

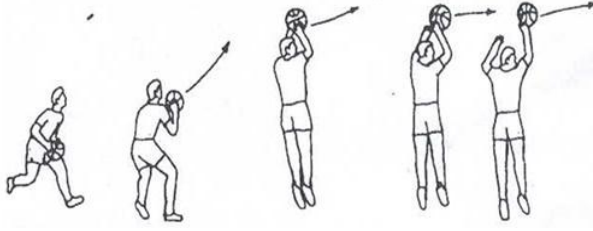
Ayakların yerden yukarı maksimum yükselip topun elden çıkmasıyla gerçekleşir. Başarılı bir atış gerçekleştirebilmek için kuvvetli kol ve bacaklara gereksinim vardır (Erdoğan 2006).

Sıçrayarak atılan şutlarda dikkat edilmesi gerekenler:

Bu atış sırasında top, destek eli topun arka altına gelecek şekilde tutulması gerekmektedir. Dizlerin hafif bükülü olduğu şekilde ve topu göğsümüzden başın üstüne doğru yukarı kaldırırken aynı zamanda sıçrama gerçekleşmelidir.

Sıçranılışı anda, dirsekler ve ayak bilekleriyle birlikte arkaya doğru bükülmelidir.

Maksimum sıçrama sonrası, dirsekler gergin ve el bilekleri ileriye ve yere doğru bir hareketle topu takip etme durumunda olmalıdır.

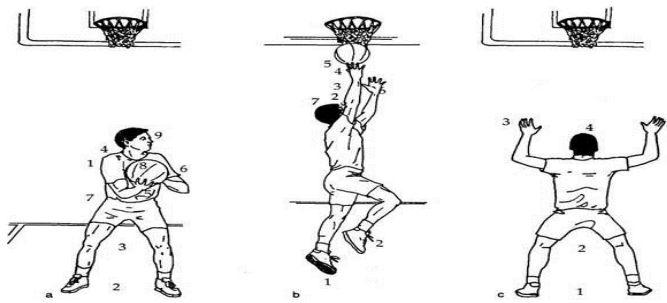


Şekil 2.12. Basketbolda Sıçrayarak Atış

2.2.7.3 Çengel atış

Maç içinde kullanılan çengel atış esnasında rakip oyuncudan uzak olan el kullanıldığı için savunulması zor olan bir atıştır (Sevim 2007). Genellikle pivot oyuncularını tercih eder. Potaya yakın olarak ve yakın temasta bulunan müdafaaya karşı olarak uygulanır. Harekete başlanmadan rakibin sağına veya soluna doğru aldatma hareketi yapılabilir. Bu atışta vücut çembere doğru dönük ayaklar omuz genişliğinde olmalıdır. Şutu atarken sağ veya sol ayak savunmanın yanında kalarak pivot hareketiyle atış, şutu atanın başının üzerindeyken el topu terk etmelidir.

Atışın isabetli olması için iyi bir sıçrama ve denge şarttır. Pivot oyuncusunun çengel atışı her iki elini kullanarak gerçekleştirebilmesi önemli bir hücum oyuncusu olmasını sağlar (Ziyagil vd. 2005).



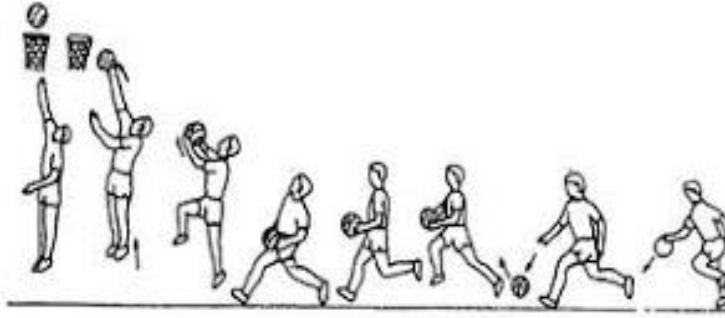
Şekil 2.13. Basketbolda Çengel Atış

2.2.7.4 Turnike atış

Turnikedeki en önemli nokta zamanlama ve adımlamadır. Bu tekniğin müsabaka içine çoğu zaman rakibe karşı yapıldığı dikkate alınırsa ne derece zor olduğu görülür. Birçok karşılaşmada hızlı hücum sırasında rakip geride kalmasına rağmen sporcuların turnikeyi kaçırdıklarına rastlanmaktadır. Bu noktada sporcunun stres altında yüksek performansa rağmen doğru bitirişi yapabilme becerisi ortaya çıkar.

Pota yakınlarında tercih edildiği için en garantili atış şeklidir. Oyuncu hızına göre topu çembere alttan veya üstten iterek bırakır. Turnike atışlarında savunmaya karşı agresif ve saldırgan bir tavır ortaya koyulur. Turnike adımlaması sırasında fazla adım atmadan potaya en hızlı ve doğru açıdan ulaşılmaya çalışılır.

Potaya yakın olması açısından sayı olma olasılığı en yüksek şut şeklidir (Sevim 2007).



Şekil 2.14. Basketbolda Turnike Atış

2.3 RİBAUND

Basketbol branşında ribaund bir maçın kazanılmasında isabetli şu yüzdesi kafar önemlidir. Araştırmamızda denge ve esneklik parametrelerinin ribaund üzerindeki etkisini bulmak üzere bir çalışma gerçekleştirdik. Avrupa ve NBA liginde başarılı takımların ribaund yüzdelerinin yüksek olduğu bilinmektedir. Dolayısı ile ribaund sporcu için ve takımın başarısı için önemli bir tekniktir.

Basketbolun temelinden biri olan ribaund, potanın levhasından veya çembere çarptıktan sonra dönen topların takip edilerek tutulmasıdır. Ribaundu genellikle uzun oyuncular alır. Çünkü diğerlerine göre uzun olan boy ve kollarını kullanırlar. Fakat kısa oyuncularında ribaunt alması en azından yardımcı olmaları gerekmektedir. İki tür ribaunt vardır. Birincisi savunma, ikincisi hücum ribaundudur. Bir basketbol maçında atılan şutların

yaklaşık yarısı kaçırılan şutlardan oluşur. Sayı olmadan dönen topları (ribaundları) alabilen takımlar, genelde maçı kazanan takım oluyorlar. İyi bir ribaunt tekniğinin yanı sıra, koordinasyon, mücadele hırsı, hareketlilik, zamanlama, sıçrama kuvveti ve denge gibi oldukça önemli özelliklere sahip olmak ribauntun kazanılmasını sağlar (Burgul 2010).

“Basketbolda kazanmayı belirleyen faktörler incelendiğinde; savunma ribauntları, serbest atış yüzdesi, başarılı iki sayılık atışlar, savunma ve hücum ribauntları, asistler ve top çalma oranlarının bir takımın kazanmasında oldukça etkilidir” (Gomez vd. 2008; Csataljay vd. 2009).

Müsabaka içinde ribaundu alabilmek için şut atıldıktan hemen sonra potaya hareket edilmesi gerekir. Topun nereye sekeceği tahmin edilip iyi bir zamanlama yapılarak yer tutulması, rakibin imkanları kısıtlanarak dengenin de en iyi korunabileceği pozisyonun alınması, topun en üst noktada sıçrama zamanının ayarlanması ribaunt almak açısından çok önemlidir. Ribaund alındıktan sonra ne yapılması gerektiğine çok hızlı karar verilmesi gerekir. Bu durum takımın hızlı hücum çıkması açısından çok önemli etkidir. İki temel ribaund çeşidi vardır: Savunma ribaundu ve hücum ribaundu. Biz araştırmamızda her iki ribaund yüzlerini dikkate aldık.

2.3.1 Savunma Ribaundu

Basketbolun temelinde olan bir diğer beceride ribaunddur. Atıştan sonra potadan geri dönen topun herhangi bir oyuncu tarafından yakalanması veya tutulması durumuna ribaund denilmektedir.

Oynanan bir maçta potaya atılan şutlardan en az yarısı kaçırılan şutlardan oluşur. Sayı olmadan dönen bu ribauntları alan takımlar genellikle maçı kazanan taraf olurlar. Savunma ribaundları rakip takımdan atılan şutların savunma yapan takım tarafından alınması durumuna denilir. Oyuncular savunma bölgesinde şut atıldıktan sonra en hızlı şekilde çembere yönelik ilk savunma pozisyonunu koruyup savunma ribaundlarını almalıdırlar. Bu durumda oyuncunun yer tahmini, rakiple arasındaki mesafesi, kolların açılıp rakibin hareket alanını daraltılması, ayaklarının omuz genişliğinde açıklığı ve topu en yukarıda alabilmesi için sıçrama zamanını iyi ayarlaması savunma ribaundu alma

açısından çok önemlidir. Ribaunt kazanıldıktan sonra oyuncunun ne yapacağına hızlı karar vermesi gerekmektedir.

2.3.2 Hücüm Ribaundu

Hücüm ribaundu, rakip yarı sahasında potaya atılan şutları iyi bir zamanlama ve uygun açıda durarak alınıp, tekrar kazandırılması durumuna denilmektedir. Bu ribauntta da olduğu gibi rakiple olan mesafeyi koruma, rakibin alanını daraltma, iyi bir zamanlama ile birlikte yer tahmini yapmak son derece önemlidir. Rakip sahasında alınan bu ribauntla tekrar hücum hakkı elde edildiği için son derece önemlidir.

2.4 BASKETBOL SPORUNDA DENGE, ESNEKLİK VE GELİŞİM PARAMETRELERİNİN ÖNEMİ

Basketbol branşına da ait birçok terim ve kavram bulunmaktadır. Alan içinde bu kavramlar branşa özel olarak kullanılmaktadır.

2.4.1 Denge

Çoğu zaman denge, ilgili spor branşı akrobatik becerilerin sergilendiği artistik jimnastik vb. değilse, antrene edilmesi çok gerekli olmayan bir beceri olarak düşünülmektedir ve tek başına önemli bir görev üstlenmemesi bu kanıyı oluşturur. Fakat dengeyi özel kılan asıl nokta, hareketin zorluğuna göre, hareketin etkili oluşu ve her koşulda uygulanabilmesi, çeşitli seviyelerde dengeye olan ihtiyacı doğurur.

Spor müsabakalarının hareketli ve her türlü zor koşulda icra edildiği düşünüldüğünde, dinamik dengenin alana daha uygun ve özellikle antrene edilmesi gereken bir özellik olduğu aşıkardır.

Denge, günlük yaşantımızda yürümemiz, koşmamız, durmamız gibi hareketleri gerçekleştirirken ihtiyaç duyduğumuz bir unsurdur. Literatürde birçok tanımı ile karşılaşmaktayız.

Denge, yerçekimine karşı oluşturduğumuz dirençle vücudumuzun ağırlık merkezini destek tabanı hizasında tutabilmemiz olarak tanımlanabilir (Madureira vd. 2005) Dengenin bir başka tanımı ise ; dışarıdan gelen kuvvetlere karşı dar bir dayanma alanı içinde daha hızlı ve amaçlı olarak hareket etme yeteneğidir. Her hareketin temelinde bir denge faktörü vardır (Başöz 1998).

Birçok spor dalı kendi içinde spora özgü teknik becerileri barındırır ve özellikle müsabaka koşullarında bu tekniklerin en zor şartlarda bile uygulanabilmesi gerekmektedir. Bazen tek ayak üzerinde, bazen tamamen yer çekimine meydan okuyarak, hedefe ulaşabilmek için gerekli becerinin sergilenebilmesi gerekir.

Denge birçok kasın koordinasyon bütünlüğünü gerektirir. Özellikle kalça, diz ve ayak bileğini içeren tüm aktivitelerde vücudun zemin üzerinde ağırlık merkezini kurabilmesi içindir.

2.4.1.1 Denge çeşitleri

Denge, statik denge ve dinamik denge olarak ikiye ayrılır. Basketbolda çok önemli bir motor beceri olarak her sporcunun sahip olması gereken bir özelliktir. Oyun içinde hem statik hem de dinamik denge özelliği sürekli, olarak kullanılır. Basketbol müsabakası içinde denge çeşitlerinin yeri oldukça önemli rol oynar.

Bunlara örnek olarak, oyuncular maç esnasında paslaşma yaparken hem topu alan oyuncu hem de veren oyuncu statik ve dinamik dengeleriyle topu iyi kavrayabilirler. Aynı şekilde şut atışı sırasındaki bir oyuncu maçtaki rakibe karşı pozisyon gereği hareketli veya durağan bir pozisyonda şut kullanabilir. Ribaunt alırken ve aldıktan sonra yere düşmede de her iki denge türünde şut isabeti üzerinde ve ribaunt almada etkili olduğu öngörülmektedir.

2.4.1.1.1 Statik denge

Vücuttaki dengenin çeşitli yer veya o durumdaki pozisyonda sağlanma yeteneğine statik denge denir (Hazar ve Taşmektepligil 2008). “*Ayrıca statik dengeyi, stabil bir destek düzeyinde ve eksternal hiçbir kuvvete ihtiyaç duyulmadan genel postürün veya vücut bölümlerinin belirli pozisyonda korunması amacıyla otomatik olarak sağlanan denge olarak ve bireyin belirli bir zaman aralığında sadece ağırlık merkezi desteğinin üzerinde iken sağladığı pozisyonunu koruyabilme yeteneği olarak da tanımlanabilmektedir*” (Altay vd. 2001)

2.4.1.1.2 Dinamik denge

Vücutta etkili olan eksternal kuvvetlerin kas ve eklem çevresi yumuşak dokular tarafından nötralize edilmesi sonucu sağlanan dengedir. (Nichols vd. 1995).

“Dinamik denge, yürüme, ağırlık aktaran aktiviteler, merdiven inip çıkma, sandalyeye oturmave kalkma gibi günlük yaşamı etkileyen aktivitelere ait farklı hareket paterneleri ile bu paterneler arasındaki bütünlüğü içerir. Kişi hareket halinde iken denge kontrolü dinamiktir” (Chaudhari and Andriacchi 2006).

2.4.2 Basketbolda Dengenin Önemi

Elit düzeydeki sporcuların denge kontrolü, sergiledikleri disiplinleri ile belirlenmektedir. Uzun bir süreç bir spor öğrenme ve antrenman günlük yaşam faaliyetlerinde dinamik ve statik denge kontrolün etkinliğini geliştirir. Ayrıca üst düzey sporcularda branşlarının gereklerine göre postürü koruyabilmek için duyuşsal bilgiyi baskın kullanırlar. (Erkmen 2006)

Egzersizlerden veya uygulanan testlerden sonra kişinin dinlenme sırasında, kalp kası ve fiziksel yorgunluk ile kişinin düşme riski yüksek olup sakatlanma şansıda artış göstermektedir (Vuillerme vd. 2002).

Basketbol sürekli hareket gerektiren bir spor olduğu için antrenman ve müsabaka esnasında top sürme, pas verme, şut atma, ribaunt alma gibi teknikleri uygularken dengeli bir vücut duruşu gerekmektedir. Top sürmedeki denge de rakip oyuncunun topa müdahalesi sırasında anlık açı değişimleri olduğu için ayakların bu değişimlerdeki uyumunu sağlamada denge çok önemlidir. Pas alırken veya verirken ayakların hem dinamik hemde statik dengeyle koordineli bir şekilde çalışıyor olması gerekir. Maçın kazanılması için en önemli unsurun başarılı şutlara bağlı olmasından dolayı atış esnasında denge önemli bir yer tutar.

2.5 ESNEKLİK

Spor biliminde esneklik Harre’ye göre insanın hareketleri açısal değer olarak büyük bir genişlik içerisinde yapabilme yeteneği olarak tanımlanabilmektedir. (Kuter 1997)

Sevim’e göre ise esneklik, sporcunun hareketlerini eklemlerinin izin verdiği kadar genişlikte bir açıda ve değişik yönlere doğru uygulayabilme yeteneğidir (Sevim 2010).

Spor branşında kişinin direkt tekniğe ve müsabakaya göre vücut özelliklerini özelliklerini yansıtmayan esnekliğe genel esneklik denmektedir. Branşın gerektirdiği teknikleri

uygulayabilmek için kendi karakterinin yansıtan kasların ve eklemlerin esnekliğine ise özel esneklik denir.

Hareketleri büyük bir genlikte uygulama yetisi esneklik çoğu zamanda hareketlilik olarak tanımlanmakta. Sportif verimlilik için esneklik oldukça önemlidir. Ve sakatlıklara karşı koruyuculuğu çok fazladır. Kişinin eklem açılarını kolay bir şekilde uygulayabilmesi en önemli özelliklerdendir.

2.5.1 Basketbolda Esnekliğin Önemi

Esnekliğin etkin bir basketbol sporsal verimi için neden böylesine önemli olduğunu görmek kolaydır. İster bir savunma durumunda çömelerek ya da ister saha uzunluğunda bir pas atarak olsun, yeterli verimlilik için bir oyuncunun yeterli düzeyde bir eklem esnekliğine sahip olması gerekmektedir. Buna ek olarak, bir kasın ileri düzeyde bir basınca maruz kalması durumunda, iyi bir esneklik seviyesine erişmek, yaralanma olasılığını ve ciddiyetini düşürebilir.

Eklem ya da eklem serilerinin mümkün olan en geniş açıda hareket edebilme yeteneği olarak tanımlanan esneklik, sporda estetiği oluşturmanın yanı sıra kuvvetin ve süratin sağlanabilmesi için de çok önemli bir motorik özelliktir. Esneklik; kemikler, kaslar, eklem bağları ve deri gibi özelliklere bir durumdur. Spor türünün ihtiyaçlarına uygun bir gelişim sağlamakla birlikte kuvvet, sürat gibi motor faktörlerin ve tekniğin gelişiminde de etkili olduğu görülmektedir. Bunun yanında anaerobik enerji yolunun daha fazla kullanıldığı özellikle jimnastik, basketbol, güreş gibi branşlarda esneklik, anaerobik performansı olumlu yönde etkileyen bir faktör olduğu gözlemlenmektedir. Ayrıca esneklik ve vücut ağırlığı arasında negatif bir ilişki olduğu öngörülmektedir.

Esnekliğin etkin bir basketbol sporu için neden çok önemli olduğunu görmek kolaydır. Çünkü ister bir savunma durumunda çömelerek ya da ister saha uzunluğunda bir pas atarak olsun, yeterli verimlilik için bir oyuncunun yeterli düzeyde bir eklem esnekliğine sahip olması gerekmektedir. Buna ek olarak, bir kasın ileri düzeyde bir basınca maruz kalması durumunda, iyi bir esneklik seviyesine erişmek, yaralanma olasılığını ve ciddiyetini düşürebilir.

Basketbol oyuncularında, müsabaka veya antrenman öncesi hafif tempo şut atma, dribbling drilleri gibi çalışmalarda kaslar ısındıktan sonra stretching yapılmalıdır.

Oyuncuların hücum ve savunmadaki becerileri yerine getirmeleri için esnekliklerinin yüksek olması sakatlanma risklerini azaltmaktadır. Aynı zamanda esneklik, antrenman ve müsabaka öncesi fiziksel uygunluk gelişiminin yüksek seviyede tutabilmeyi sağlamaktadır. Oyuncuların performans düzeyleriyle esneklikleri arasında doğrudan bir ilişki vardır. Esneklikleri ne kadar gelişmişse performans düzeyleri de o kadar artmaktadır.

Yapılan esneklik çalışmaları bütün kas gruplarında belirli bir sıra doğrultusunda yapılmalıdır. Antrenman veya müsabaka bittikten sonra ilk 5-10 dk. İçerisinde yapılan stretching çalışmaları kaslarda biriken laktik asidi dağıtır ve meydana gelen acıları da azaltır.

2.6 16 YAŞ ERKEKLERDE GELİŞİM PARAMETRELERİ

2.6.1 Fiziksel Gelişim

Fizyolojik anlamda ergenlik süreci içerisinde büyüme ve gelişme ile ilgili en yoğun yaşantıların olduğu yaşlar genel olarak 12-16 yaşları arasındadır. Bu dönemde ergen beden imgesi kazanma sürecini yaşar. Ayrıca, televizyondaki reklamlarda tavsiye edilen vücut ölçüleri ve tanınmış sanatçıların tipleri de ergenin bu ideal beden imgesini etkileyen faktörler arasında değerlendirilebilir.

Fiziksel gelişim, bedenin ağırlıkça artması ve boyca uzamasının yanında, bedeni oluşturan tüm alt sistemlerin de büyümesini ve olgunlaşmasını içerir (Koç ve Aslan 2010)

İnsan yaşamındaki en hızlı büyüme ilk olarak ilk çocukluk dönemi, sonrasında ise ergenlik dönemidir. Ergenlik yıllarında büyüme hormonu çok çalıştığı için fiziksel gelişim de çok fazladır. Erkeklerde boy uzaması yılda ortalama 7-8 cm.'dir (Haywood 1986)

Steinberg'e göre ise erkekler için en hızlı boy artması 10.3 cm.'dir. Yetişkinlik beden kilosunun yaklaşık olarak yarısı ergenlik çağında alınır. (Steinberg 2007)

Ergenliğin son dönemlerinde boy uzaması durur. Büyüme atılımında eller ve ayaklar bedenin diğer bölümlerinden çok daha hızlı gelişir ve bu durumda vücuda koordinasyon kaybı ve beceriksizler doğurur. Bu dönemde kalça ve göğüsler en sonrada omuzlar genişler. Hormonal etkiyle beraber kemiklerin olgunlaşması belirgin oranda hızlanır. Kas kütlesi ve yoğunluğu artar. Kas gelişimi erkeğe oranla kızlarda daha çok belirgindir.

2.6.2 Motor Gelişim

Motor insan vücudunun hareket etme yeteneğidir. Motor gelişim, fiziksel gelişme ve merkezi sinir sisteminin gelişim durumuna paralel yönde bağlı olarak organizmanın istemli olarak hareketlilik kazanmasıdır. Başka bir deyişle temelinde hareket olan bütün becerilerin kazanılmasını içeren, doğum öncesinden başlayan ve bir ömür devam eden bir süreçtir. Bu süreçte büyük (bedeni kullanma) ve küçük kas becerileri (nesne kullanma) olmak üzere iki hareket türü olarak incelenir.

Büyük kas motor gelişim: Bu tür kaba motor beceriler şeklinde ifade eder. Ve bir bütün olarak vücudun bütün hareketlerini ve denge dinamiğini el alır. Koşma, salınım, denge, zıplama, dengede durma gibi hareketleri kapsar.

Küçük kas motor gelişim: Bu gelişim ‘‘ince devinimsel’’ beceriler olarak ifade edilir El ve ayak kullanımı, tutma, kavrama, yırtma, kesme gibi beceriler buna örnektir.

Sporla ilgili gelişim dönemlerindeki spor branşına ait hareketlerin gelişim evresi, spor türlerine bağlı olarak değişip, ortalama olarak 14 yaşında başlayıp olgunluk döneminin sonuna kadar devam eder (Muratlı 1998).

2.6.3 Bilişsel Gelişim

Bilişsel gelişim bireyin yaşla birlikte düşünme, öğrenme ve hatırlama süreçlerinde olan değişimlerdir. Çevre gözlemlenerek öğrenilmektedir.

Ergenlik, fiziksel, psikolojik, zihinsel ve sosyal yönden büyüme evresidir. Bu dönemde ergen hem fiziksel hem de zihinsel açıdan değişimler yaşanmaktadır. Genel anlamda ergen kimliği, başladığı doğrultuda gelişmeye devam etmekte; aynı zamanda öğretmenlerin, anababaların ve yaşlıların ergenin toplumsal ve zihinsel becerileri ve sorumlulukları hakkındaki yeni beklentilerinden etkilenmektedir.

Çocukluk döneminde daha çok anne babadan etkilenme söz konusu iken ergenlikte özdeşim modelleri farklılaşmaktadır. Bu dönemdeki özdeşim modelleri daha çok yaşlılar, popüler kişiler, öğretmenler vb. olmaktadır. Ergenin kimliğinin oluşumunda bu modellerin etkisi olmaktadır. Ergen bir yandan bedenindeki ani ve hızlı değişimleri anlamaya çalışırken, diğer yandan da bu değişimlere ve çevresine uyum sağlamak zorunda kalmaktadır. Bu zorunluluk ergende kimlik bunalımına neden olmaktadır. Okullar ergen gelişiminde büyük etki ederler. Okulda sadece arkadaşlıklar kurulmaz,

bunun yanında toplum daha karmaşık bir hal alır ve yeteneklerin farkına varılması ve iş için eğitim önem kazanmaktadır.

Bu nedenle sosyal bir kurum olarak okulun önemi artmaya devam etmektedir. “*Ergenin özellikle okul yaşantılarının, dolayısıyla okula karşı tutumlarının olumlu olması, onun kendini olumlu algılamasında, kendini kabulde yani kimlik duygusu geliştirmesinde etkili olmaktadır*” (Kartal 1999, s.17-18).

2.6.4 Duyuşsal Gelişim

Birey, çevresiyle etkileşimi sırasında, az ya da çok, haz alma duygusu içindedir. Kendi akranlarına karşı üstünlük gösterme istekleri gibi dürtüler ön plana çıkar.

Bu dönemdeki ergenin ruh ve fiziksel sağlığı yaşları itibariyle yerindedir. Sevmek, sevilme yeni tevrübeler edinmek gibi gereksinimler bu yaşta ortaya çıkar ve kendi gereksinimlerini karşılar durumdadırlar. Olaylara karşı kendilerine hakim olmaları güçtür fakat bu yaşta ilerleme göstermektedir. Başarısızlık, sosyal iletişimde pasif kalma korkusu ve bilmedikleri olaylarda karşı korku hissetmeleri genel özellikleri yer arasındadır. Bu dönemde iş birliği yapma ve paylaşımına açıktır. Kişilerin bu dönemdeki sosyalleşmeleri için birçok kuram bulunmaktadır. En yaygını ise sosyal öğrenme kuramıdır, Kurama göre insanların davranışları günlük hayatlarında içinde buldukları durumun çeşidine göre önem göstermektedir. (Bandura 1977, s.54). Kuram içinde sosyalliği pekiştirme gibi kavramlar bulunur. Örnek olarak çocuğa arkadaşı vurduktan sonra ebeveynlerine bu durumu anlatırsa ve ebeveynlerinde o çocuğun yaptığı o davranışı affederse busüreçte çocuk tekrar bunu tekrara olasığı bulundur (Bandura 2002, s.176).

Ergenliğin en değerli gelişmelerinden olan sosyal gelişme ilk olarak aile ortamında başlamaktadır. Ailede başlayan bu gelişme çocuğun okul ve çevresinde hızla devam etmektedir.

2.7 EUROFİT TEST PROTOKOLÜ

Eurofit testleri, bedensel yeteneğin boyutlarını (kalp ve solunum dayanıklılık, kuvvet, kas dayanıklılığı, hız, esneklik, denge) ölçebilecek unsurları içermektedir. “*Eurofit testleri çocukta kişiliğin tanınması ve sorumluluk duygusunun gelişmesi için düşünülmüş olmakla birlikte, 6 -18 yaş grubunda başarı ile uygulanmıştır*” (Demir 2001).

Eğitsel bir araç olan Eurofit, bedensel yeteneğin ne olduğunu anlamak ve onu kazanmaya çalışmak için uygulanan, aynı zamanda genel eğitimin bütünleyici parçası olan beden eğitiminin bir bölümüdür ve sadece öğretmenin sorumluluğuna bırakılmadan, herkesin (çocuklar, ebeveynler, okula ilişkin çıkarlar ve tabii tüm toplum) ortak düşüncesi olmak durumundadır. Sağlık, spor ve beden eğitimi ile ilgili herkes, basit Beden Eğitimi dersinin çerçevesinden çıkmadan, bu dersin okuldaki yerini sağlamlaştırmaya katkıda bulunacak olan Eurofit testleri ile doğrudan ilgilenmelidir. Testler bilimsel nitelikli diğer konularla da zenginleştirici olabilecekleri gibi diğer dallar arasında da önemli bir bağ oluşturacaktır. Testlerden bazıları çocukların bizzat kendileri tarafından yapılabilecek, bazıları da diğer sınıf arkadaşlarının yardımlarını gerektirecek şekilde düzenlenmiştir. Eurofit, bedensel yetenek, sağlık ve beden eğitiminin önemli bir bileşenidir.

Beden Eğitimi tüm çocukların yaptığı nadir okul içi faaliyetlerden biridir. Herkes kabul ettiği için, iyi bir beden koordinasyonunu, spor ve beden eğitiminde ana unsurlardan olup, sağlıklı ve mutlu bir yasama büyük ölçüde katkıda bulunur. *“Spor yapma konusunda testler beden yeteneğinin zayıf noktalarını veya genel zafiyetini ortaya çıkartabilir ve bu şekilde spor kazalarından kaçınabilir”* (Loğoğlu 2002).

Eurofit, çocuklarda bedensel yeteneğin tanımlanmasında ve değerlendirilmesi için araştırmalarda yararlanılabilecek ve okullarda uygulanılabilecek etkin yöntemler geliştirilmesi şeklinde yaklaşım gerektiren bir alanda uluslararası düzeyde koordineli birçok araştırmanın meyvesidir (Çalış 1992).

Avrupa konseyi bünyesinde 1977 yılında “Herkes için Spor” ilkesinden hareketle çocuklarda beden yeteneğinin tanımlanması ve değerlendirilmesi için araştırmalarda kullanılabilecek ve okullarda uygulanabilecek etkin yöntemler geliştirilmesi çalışmalarına başlanılmıştır (Uzuncan 1991)

Avrupa’da Eurofit Test Bataryalarının uygulanmasına paralel olarak Türkiye’de de Eurofit ile ilgili araştırmalar yapılmıştır. Türkiye’deki ilk çalışmalar Akgün, Ergen ve arkadaşları tarafından yapılmış ve çalışmaların sonuçları 1988 yılında Ankara’da düzenlenen sporda yetenek konulu sempozyum da sunulmuştur. Daha sonraları Demirel vd. 1990, Oğuz, 1991, Uzuncan, 1991, Çalış vd. 1992, Er, 1995, Tamer vd. 1996’da Eurofit ile ilgili çalışmalar yapmışlardır (Loğoğlu 2001).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1 ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırmamda tarama modeli olarak kabul edilen “Betimsel Yöntem” kullanılmıştır.

3.2 ÇALIŞMA EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evrenini Galatasaray, Fenerbahçe ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi spor kulüpleri oluşturmaktadır. Örneklemi ise bu kulüplerde yıldızlar kategorisinde oynayan 16 yaşındaki sporculardır. Her takımdan 5'er basketbolcu olmak üzere toplamda 15 katılımcı oluşturmaktadır.

3.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI VE VERİLERİN TOPLANMASI

Bu çalışma, 16 yaş grubu basketbolculardan toplamda 15 katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada Eurofit test materyellerinin kurallarına uygun bir şekilde gerçekleştirilmiştir.

Testlerde kullandığımız ölçüm materyelleri Eurofit test protokolünde belirtilen kurallara uygun bir şekilde hazırlanmıştır

3.3 ÖLÇÜMLER

3.3.1 Otur ve Uzan (Esneklik) Testi

Bacaklar yerde taban otur-uzan sehmasına yaslı bir şekilde ayak tabanları sehpaaya yaslı bir konumda ve bacakalarda gergin olarak test gerçekleştirilir. “*Bacaklar bükülmeksizin sehpa üzerinde iki el üst üste gelecek şekilde ileriye doğru uzanılır ve son noktada 2 saniye bekleme yapılarak puan cm cinsinden okunarak kaydedilir*” (Özkan2010). Yapılan test 2 kez tekrarlandıktan sonra sporcuların en iyi dereceleri kaydedilmiştir.

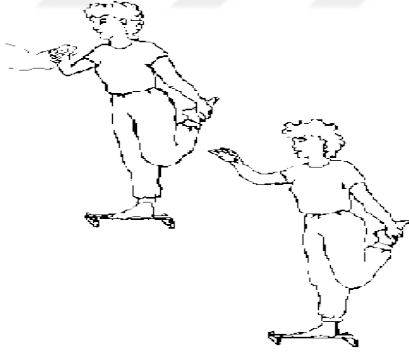


Şekil 3.1. Otur ve Uzan (Esneklik) Test

3.3.2 Flamingo (Denge) Testi

Bu flamingo testinde elli santimetre uzunluğunda dört santimetre yüksekliğinde ve üç santimetre genişliğinde olmak şartıyla ahşap üzerinde uygulanmıştır. Test protokolündeki gibi sporcu bir dakika boyunca tahta üzerinde kalmaya çalışmıştır. Sporcu iyi olan ayağını kullanma hakkına sahiptir ve ahtanının üzerine çıkararak diğer boşta olan ayağını yukarı konumda bükülü tutmalıdır. Sporcu teste testi uygulayandan yardım alarak elini çekip dengesini kurduktan sonra başlar. Dengesinin her bozulmasında saniye durdurulur ve denge bozulmaları kayıt altına alınır.

Dengesini sağladıktan sonra test tekrar edilir ve bir dakika boyunca bu hatalar kaydedilir. Bu sırada testin ilk 30 saniyesinde eğer sporcu 15 defa dengesini bozarsa test sona erer. (Güler 2016).



Şekil 3.2. Flamingo (Denge) Testi

3.4 VERİLERİN TOPLANMASI

Galatasaray, Fenerbahçe ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi spor kulüplerindeki altyapı idarecilerinin onayı alınarak verilerin toplanması başlanmış olup sonrasında ölçümler tarafınca Galatasaray Metin Oktay Tesisi, Fenerbahçe Dereağzı Tesisi ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi Cebeci Spor Kompleksinde tüm bu kulüplerin yardımı ile eurofitteki test mataryelleiyle yapıp sonuçlandırılmıştır.

3.4 VERİLERİN ANALİZİ

Veriler, SPSS (Statistical Package Program for Social Science) 16.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcıların demografik bilgileri frekans ve yüzde tablosu olarak gösterilmiştir. Ölçek ve alt boyut puanlarının normallik sınavında Çarpıklık (Skewness) katsayısı kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların normal dağılımının tespitinde kullanılan çarpıklık katsayısının (Skewness) ± 1 sınırları içinde olması, puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir. Normal dağılım göstermeyen puanların karekök, logaritmik veya ters dönüşümleri yapılarak normal dağılım koşulları sağlandıktan sonra parametrik testler kullanılabilir (Büyüköztürk 2011). Yapılan normallik sınavında dışa dönüklük, sorumluluk, deneyime açıklık puanlarının logaritmik dönüşüm sonrası normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden ölçek ve alt boyut puanlarının cinsiyet, medeni durum ve meslek değişkenlerine göre karşılaştırılmasında bağımsız iki örneklem t testinden; yaş, öğrenim durumu ve aylık gelir değişkenlerine göre karşılaştırılmasında ANOVA testinden yararlanılmıştır. ANOVA testinde anlamlı farklılık görüldüğünde farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla LSD post hoc testi kullanılmıştır. Ölçek ve alt boyut puanları arasındaki ilişki analizinde Pearson korelasyonundan; kişilik özelliklerinin hedonik alışveriş davranışı üzerindeki etkisini tespit etmek için doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analizlerde güven aralığı yüzde 95 (anlamlılık düzeyi $0,05 < p < 0,05$) olarak belirlenmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde oyuncuların denge ve esneklik skorları ile ribaunt ve atış sayısı, isabet ve yüzde bilgilerine ait betimsel Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Betimsel İstatistikler

Takım	Ölçülen Değişken	n	Min.	Maks.	\bar{X}	SS	Çarpıklık
Galatasaray	Denge	40	1,00	8,00	4,00	2,64	0,42
	Esneklik	40	29,50	45,00	34,90	6,11	0,70
	Hücum ribaunt	40	0,00	7,00	1,58	1,84	1,40
	Savunma ribaunt	40	0,00	7,00	2,08	1,77	0,78
	2 sayı (atış)	40	0,00	24,00	10,25	5,92	0,30
	2 sayı	40	0,00	11,00	4,73	3,34	0,28
	2 sayı (%)	38	0,00	75,00	44,60	18,54	-0,86
	3 sayı (atış)	40	0,00	6,00	1,95	2,01	0,87
	3 sayı	40	0,00	3,00	0,40	0,67	1,99
	3 sayı (%)	27	0,00	100,00	23,21	32,82	1,46
	Serbest atış	40	0,00	5,00	1,63	1,63	0,42
	Serbest atış (sayı)	40	0,00	4,00	1,00	1,28	1,00
	Serbest atış (%)	23	0,00	100,00	61,09	36,90	-0,48
	Fenerbahçe	Denge	40	10,00	19,00	14,00	3,45
Esneklik		40	10,50	44,50	35,40	12,88	-1,41
Hücum ribaunt		40	0,00	2,00	0,80	0,79	0,38
Savunma ribaunt		40	0,00	7,00	2,05	1,91	1,21
2 sayı (atış)		40	0,00	22,00	10,93	5,41	-0,03
2 sayı		40	0,00	13,00	5,85	3,43	-0,04
2 sayı (%)		39	0,00	100,00	51,37	23,90	-0,45
3 sayı (atış)		40	0,00	9,00	3,48	2,43	0,71
3 sayı		40	0,00	5,00	1,08	1,21	1,51
3 sayı (%)		38	0,00	100,00	32,09	32,08	0,82
Serbest atış		40	0,00	10,00	2,83	2,71	0,73
Serbest atış (sayı)		40	0,00	8,00	1,73	1,97	1,14
Serbest atış (%)		28	0,00	100,00	59,30	32,56	-0,70
İ.B.B.		Denge	40	4,00	14,00	9,60	3,66
	Esneklik	40	37,00	48,00	42,30	4,12	0,21
	Hücum ribaunt	40	0,00	7,00	1,88	1,45	1,44
	Savunma ribaunt	40	0,00	6,00	2,45	1,55	0,36
	2 sayı (atış)	40	0,00	22,00	8,40	4,72	0,30
	2 sayı	40	0,00	17,00	4,53	3,36	1,47
	2 sayı (%)	36	20,00	100,00	53,51	18,71	0,11
	3 sayı (atış)	40	0,00	9,00	2,05	1,88	1,36
	3 sayı	40	0,00	3,00	0,78	0,89	0,93
	3 sayı (%)	30	0,00	100,00	41,56	37,83	0,50
	Serbest atış	40	0,00	6,00	2,35	1,85	0,53
	Serbest atış (sayı)	40	0,00	5,00	1,63	1,31	0,61
	Serbest atış (%)	31	33,33	100,00	71,18	21,52	0,24
	TOPLAM	Denge	120	1,00	19,00	9,20	5,24
Esneklik		120	10,50	48,00	37,53	9,14	0,62*
Hücum ribaunt		120	0,00	7,00	1,42	1,49	0,20*
Savunma ribaunt		120	0,00	7,00	2,19	1,75	0,79
2 sayı (atış)		120	0,00	24,00	9,86	5,43	0,25
2 sayı		120	0,00	17,00	5,03	3,40	0,54
2 sayı (%)		113	0,00	100,00	49,77	20,76	-0,35
3 sayı (atış)		120	0,00	9,00	2,49	2,22	0,98
3 sayı		120	0,00	5,00	0,75	0,98	0,63*
3 sayı (%)		95	0,00	100,00	32,56	34,58	0,84
Serbest atış		120	0,00	10,00	2,27	2,15	0,88
Serbest atış (sayı)		120	0,00	8,00	1,45	1,58	0,20*
Serbest atış (%)		82	0,00	100,00	64,29	30,40	-0,65

*Logaritmik dönüşüm sonrası

Tablo 4.1'e göre oyuncuların denge puanı $9,20 \pm 5,24$; esneklik puanı $37,53 \pm 9,14$ olarak tespit edilmiştir (Tablo 4.1.).

Oyuncuların hücum ribaunt ortalaması $1,42 \pm 1,49$; savunma ribaunt ortalaması $2,19 \pm 1,75$ olarak tespit edilmiştir (Tablo 4.1.).

Oyuncuların 2 sayılık isabet oranı yüzde 49,77; 3 sayılık isabet oranı yüzde 32,56; serbest atış isabet oranı yüzde 64,29 olarak tespit edilmiştir (Tablo 4.1.).

Tablo 4.2.'de denge ve esneklik ile ribaunt ve sayı arasındaki Pearson korelasyon testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Denge ve Esneklik ile Ribaunt ve Sayı Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Alt Boyutlar	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1- Denge	0,33 **	-0,12	0,07	0,11	0,20 *	0,14	0,2 3*	0,25*	0,08	0,18*	0,18*	0,14
2- Esneklik	1	0,03	0,06	-0,10	0,02	0,14	0,0 7	-0,04	-0,04	-0,03	0,04	0,12
3- Hücum ribaunt		1	0,18	0,23 **	0,13	-0,03	0,1 5	0,09	-0,06	0,15	0,21*	0,16
4- Savunma ribaunt			1	0,28 **	0,27 **	0,08	0,0 8	0,01	-0,11	0,08	0,12	0,17
5- 2 sayı (atış)				1	0,85 **	0,13	0,5 0**	0,19*	-	0,31* *	0,26* *	0,02
6- 2 sayı					1	0,59* *	0,4 5**	0,31* *	-0,02	0,31* *	0,27* *	0,06
7- 2 sayı (%)						1	0,0 9	0,26* *	0,30* *	0,13	0,13	0,09
8- 3 sayı (atış)							1	0,66* *	-0,11	0,43* *	0,37* *	-0,02
9- 3 sayı								1	0,69* *	0,30* *	0,22* *	-0,11
10- 3 sayı (%)									1	0,00	-0,08	-0,19
11- Serbest atış										1	0,86* *	-0,02
12- Serbest atış (sayı)											1	0,65* *
13- Serbest atış (%)												1

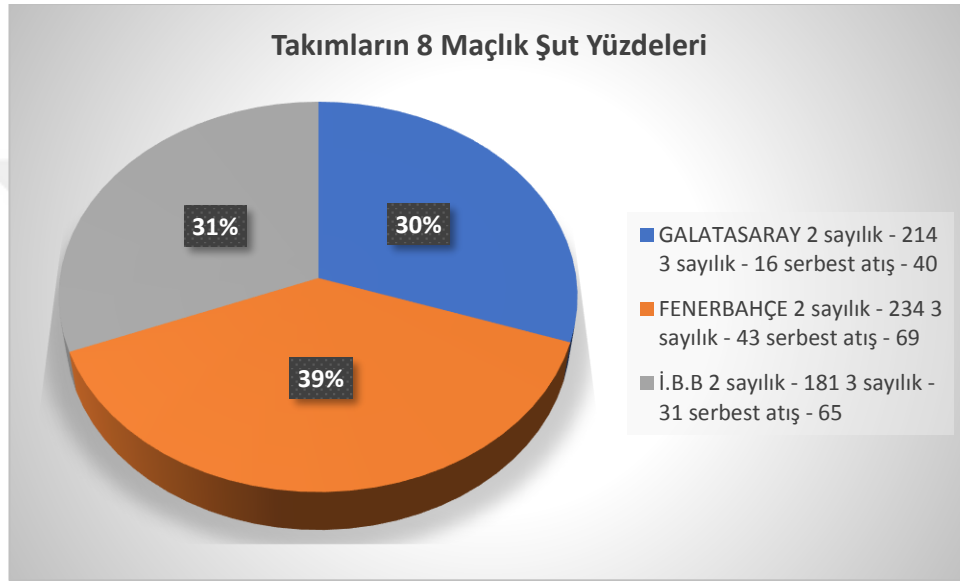
* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

Denge puanları ile hücum ve savunma ribaunt sayıları arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p > 0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 2).

Denge puanları ile 2 sayı ($r=0,20$; $p<0,05$), 3 sayı (atış) ($r=0,23$; $p<0,05$), 3 sayı ($r=0,25$; $p<0,05$), serbest atış ($r=0,18$; $p<0,05$), serbest atış (sayı) ($r=0,18$; $p<0,05$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Denge puanı yüksek olan oyuncuların 2 sayı, 3 sayı (atış), 3 sayı, serbest atış, serbest atışı (sayı) da yüksektir (Tablo 4.2).

Esneklik puanları ile savunma ribaunt, hücum ribaunt, 2 sayı, 3 sayı, serbest atış sayısı, isabet ve yüzdeleri arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir (Tablo 4.2).



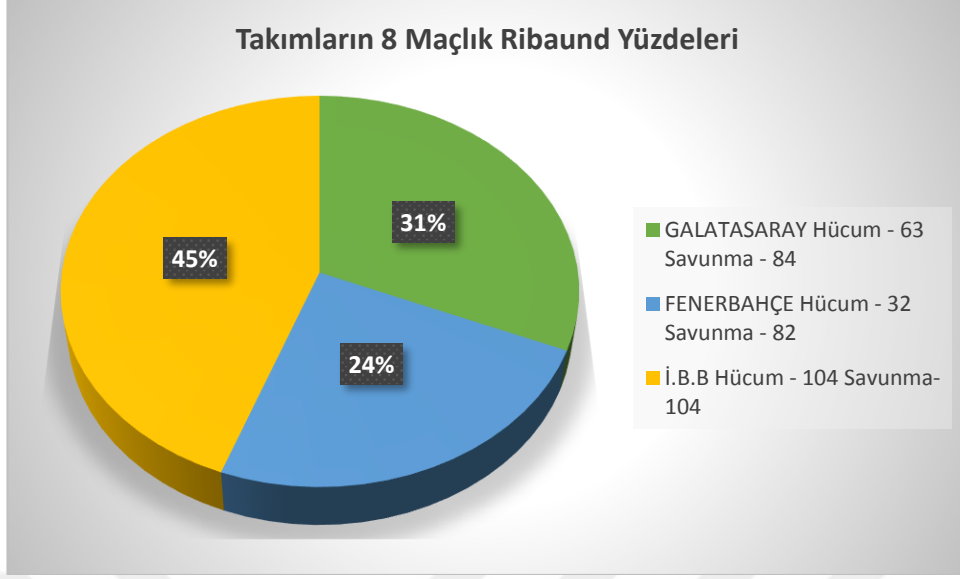
Şekil 4.1. Takımların 8 Maçlık Şut Yüzdeleri

Şekil 4.1’de 8 haftanın sonunda Galatasaray 214 isabetli 2 sayılık, 16 isabetli 3 sayılık atış ve 40 isabetli serbest atış ile diğer takımlara oranla toplamda yüzde 30 atış yüzdesi elde etmiştir.

Fenerbahçe 234 isabetli 2 sayılık, 43 isabetli 3 sayılık atış ve 69 isabetli serbest atış ile diğer takımlara oranla toplamda yüzde 39 atış yüzdesi elde etmiştir.

İstanbul Büyükşehir Belediyesi ise 181 isabetli 2 sayılık, 31 isabetli 3 sayılık atış ve 65 isabetli serbest atış ile diğer takımlara oranla toplamda yüzde 31 atış yüzdesi elde etmiştir.

8 hafta sonucunda ligdeki puan durumunda Fenerbahçe 1., Galatasaray 2. ve İ.B.B. 4. sırada yer almıştır. İsbetli şut skorları ile doğru orantılı olarak lig sıralamaları paralellik göstermektedir.



Şekil 4.2. Takımların 8 Maçlık Ribaund Yüzdeleri

Verilen bu şekilde, 8 haftalık maç istatistikleri değerlendirilmesi sonucunda Galatasaray hücum ribauntlarında 63, savunma ribauntlarında ise 84 ribaunt almıştır. Diğer takımlara oranla toplamda yüzde 31 ribaunt yüzdesi elde etmiştir.

Fenerbahçe hücum ribauntlarında 32, savunma ribauntlarında ise 82 ribaunt ile diğer takımlara oranla toplamda yüzde 24 ribaunt yüzdesi elde etmiştir.

İstanbul Büyükşehir Belediyesi ise hücum ribauntlarında 104, savunma ribauntlarında da 104 ribaunt ile diğer takımlara oranla toplamda yüzde 45 ribaunt yüzdesi elde ederek en fazla ribaunt alan takım olmuştur. Savunma ve hücum ribaundu istatistiklerinde İBB spor kulübü önde olmasına rağmen bu durum lig sıralamasına doğru orantılı olarak yansımamıştır.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmamda, 16 yaş grubundaki erkek basketbolcuların denge esneklik parametrelerinin 8 haftalık müsabaka periyodu sonunda şut ve ribaunt performanslarına etkisinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Alanyazın çalışmalarıyla ilişkilendirdiğimiz araştırma sonuçlarımız bu bölümde sunulmuştur.

Çalışmada denge puanları ile hücum ve savunma ribaunt sayıları arasında anlamlı ilişki olmadığı ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Fakat denge puanları ile 2 sayı ($r=0,20$; $p<0,05$), 3 sayı (atış) ($r=0,23$; $p<0,05$), 3 sayı ($r=0,25$; $p<0,05$), serbest atış ($r=0,18$; $p<0,05$), serbest atış (sayı) ($r=0,18$; $p<0,05$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Denge puanı yüksek olan oyuncuların 2 sayı, 3 sayı, serbest atış sayılarında yüksektir. Literatürde şutun denge ve esneklik ilişkisine bakılan çalışmalara rastlanmamıştır. Fakat dolaylı şekilde statik dengenin sportif başarıyı ölçen bir çalışma yapılmıştır. Tetik vd. (2013) yaptıkları çalışmada, bir basketbol turnuvasında birinci olan takım ile sonuncu olan takımın statik denge performansı ile oyun değer skalası karşılaştırılmasında birinci olan takımın oyuncularında daha iyi derecelerin daha iyi olduğu bulunmuştur. Denge ile elde edilen bu sonuçlar bizim araştırma sonuçlarımız ile benzerlik göstermektedir. Ancak yine de dengenin ve esnekliğin şut performansına etkisine bakan direkt ya da dolaylı çalışmalara rastlanmamıştır.

Soykurt (2017)'un yaptığı "Boksörlerde esneklik ve dengenin direkt yumruk kinematiği ile ilişkisi" konulu çalışmada, "Gövde rotasyon esnekliğinin artırılmasının yumruk kuvvetini artıracığı" ve "Dengenin eşit olarak dağılmaması yumruk performansını etkileyeceği" dolayısı ile Posterior dengenin tekniklerin yüksek performans ile yapılmasında etkili olduğu" sonuçları elde edilmiştir. Bu sonuçlar bizim çalışmamızda elde ettiğimiz esnekliğin şut ve ribaunt üzerinde olumlu etkisi olmadığı sonucu ile benzerlik göstermemektedir. Fakat diğer bir hipotezimiz olan dengenin ribaunt ve şut üzerindeki olumlu etkisi vardır sonucu ileyüksek oranda benzerlik göstermektedir.

Saraswat vd. (2015)'nin yaptığı çalışmada dinamik denge antrenmanlarının basketbolculardaki çeviklik düzeyine etkilerine bakmışlar ve dinamik denge antrenmanlarının çevikliğe etkisinin olduğunu bulmuşlardır. Fakat bizim çalışmamızda sporcuların denge oranlarının şutu olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

Ayrıca kütle merkezinin hareketi gibi faktörlerin şutun başarısını belirleyen önemli unsurlar arasında yer aldığı belirtilmektedir (Çelik vd. 2012).

Acar (2016) yapmış olduğu “Basketbolda esnekliğin motorik özelliklere etkisi” konulu araştırmasında, “Esnekliğin patlayıcı kuvvet ve vücut dinamiği arasındaki olumlu ilişkisi dikkate alınarak antrenman programlarının bu doğrultuda yapılandırılması önemli” olduğu sonucuna vurgu yapılmıştır. Bu tespit bizim araştırmamızda elde ettiğimiz sonuçla benzerlik göstermemektedir. Bu farklılığın sporcuların yetenekleri ile doğru orantılı olduğu düşüncesindeyim.

Erkmen vd. (2007), cimnastik, futbol ve basketbol branşıyla uğraşan sporcuların denge performanslarını karşılaştırmış ve en iyi denge performansının cimnastikçilerde olduğunu belirtmiştir. Denge testleri ortalama değerleri incelenmesi sonucunda en iyi performansın cimnastikçilerde ve ardından futbolcularda ve en düşük denge performansının ise basketbolcularda görüldüğünü sonuçlandırmışlar. Bressel (2007), futbol, basketbol ve jimnastik branşı ile uğraşan üniversiteli sporcuların dinamik ve statik dengelerini değerlendirmiş, sonuç olarak cimnastikçi ve futbolcuların değerlerinde farklılık görülmezken, basketbolcuların daha düşük dinamik denge puanlarına sahip olduğunu saptamıştır. Bu durum denge performansının, denge veya branşa özgü antrenmanla geliştirilebilir bir özelliği olarak söylenebilir. Ayrıca basketbolda dengenin önemi büyük olduğu için, zayıf olan denge ayak bileği sakatlıklarında için risk faktörü oluşturmaktadır (Mcguine vd. 2000).

Denge becerisi yüksek olan sporcularda vücutlarını istedikleri yere kolay bir şekilde hareket ettirebilme yeteneğide yüksek olduğu öngörülmektedir. Araştırmamızda da denge puanlarının hem şut hem de ribaund performanslarına direkt olarak pozitif yönde etkisi bulunduğu için bu bağlam düşünüldüğünde, denge ile şut performansı arasında bir olumlu bir ilişkinin varlığından rahatlıkla söz edilebilir.

Araştırmamızda, 8 haftalık maç istatistikleri değerlendirildiğinde isabetli atış yüzdesi en yüksek olan Fenerbahçe Ligi 1.sırada tamamlamıştır. Dengenin şut performansını olumlu yönde etkilediği çıkan sonuçlarımızla paralellik göstermiştir.

Araştırma sonunda; hipotezimin aksine, esnekliğin, şut yüzdeleri arasında anlamlı bir fark bulunamadığı sonucunu elde ettik. Yine bir başka hipotezimiz de dengenin savunma ve

hücum ribaundu üzerinde etkili olacağını öngörmemize rağmen, araştırma sonuçlarına göre anlamlı bir netice elde edilememiştir.

5.1 ÖNERİLER

- Yapılan araştırma öngördüğümüz gibi, sonucunda da denge becerisinin müsabaka içindeki şut performansını olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz. Bunun sebebi ise şut esnasında tekniğin doğru uygulanabilmesi için dirseğin açısı, el bileğinin yönünü doğru bir şekilde uygulayabilmesi için dengeli konumda atış gerçekleştirmenin öneminden bahsedebiliriz.
- Sporcuların şut yüzdeleri ve dengeleri arasında bir doğrusal bir ilişki bulunmaktadır. Dolayısıyla hem temel hareket dönemi eğitiminde hem de profesyonel antrenman döneminde sporcuların statik ve dinamik denge çalışmaları yapılması çok büyük önem arz etmektedir.
- Çalışmamızın sonuçları doğrultusunda önerilerimizi aşağıda belirtilen maddeler olarak sıralayabiliriz.
- Branş öncesi temel hareket eğitimi döneminde, altyapı çalışmalarında sporcuların bireysel olarak ölçümlerinin yapılması, bu doğrultuda dinamik ve statik denge çalışmalarına yer verilmesi düşüncesindeyiz.
- Altyapı takımlarının sezon öncesi hazırlık döneminde sporcuların şut isabet yüzdelerini kayıt altına alarak, (hazırlık dönemi başlangıcı ve sonu) dinamik ve statik denge çalışmalarına sistemli olarak yer vermelerini, elde edilen sonuçların etkilerini takip etmelerini önerebiliriz.
- Yaptığımız çalışmanın farklı yaş grupları üzerinde araştırılması ve karşılaştırılmasını, sonuçlarını bilimsel literatüre kazandırılmasının önemli olduğu kanaatindeyiz.
- Yaptığımız çalışmanın kız sporcular üzerinde araştırılması ve karşılaştırılmasını, sonuçlarını bilimsel literatüre kazandırılmasının önemli olduğu kanaatindeyiz.
- Esneklik ile Ribaunt ve şut yüzdeleri arasında, anlamlı bir fark bulunmadığını tespit ettik. Fakat bu araştırmanın 18 yaş gelişimini tamamlamış elit performans sporcularında da yapılması sonucunda farklı verilere ulaşılabileceği kanaatindeyiz.

KAYNAKÇA

- Acar, N. (2016). Basketbolda Esnekliğin Motorik Özelliklere Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akgün, N. E. (1994). *Spor fizyolojisi*. 5. Baskı. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Altay, F. (2001). Ritmik Jimnastikte İki Farklı Hızda Yapılan Chainé Rotasyon Sonrasında Yan Denge Hareketinin Biyomekanik Analizi. *Doktora Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aracı, H. (2006). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aras, E. (2002). Yaşam Boyu Spor Programlarının Belli Yaş Grubu Bayanlarda Bazı Fiziki ve Fizyolojik Özellikler Üzerine Etkisi. *Yüksek lisans tezi*, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*. 84, 191-215.
- Bandura, A. (2002). Social cognitive theory in cultural context, *Applied Psychology: An International Review*. 51, (2), 269- 290.
- Basketbol Tarihi* ,(2019). <https://www.besyo.org/basketbol-nedir-nasil-oyanir-kurallarinelerdir> [Erişim Tarihi: 22 Şubat 2019].
- Başöz, G. (1998). 8-10 Yaş Çocuklarda Akademik Başarı Ve Denge Becerisi Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Bayramoğlu, E.O. (1998). Yıldız ve Genç Erkek Basketbolcularda Morfolojik Yapı ve Performans İlişkileri. *Yüksek Lisans Tezi*, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Bressel, E., Yonker, J. C., Kras, J. and Heath, E. M. (2007). Comparison of static and dynamic balance in female collegiate soccer, basketball, and gymnastics athletes. *Journal of Athletic Training*. 42(1), 42.

- Burgul, A. (2010). *Basketbolda baskılı savunma felsefesi yöntem ve uygulamaları*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitapevi.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. 14. Baskı. Ankara: PEGEM Akademi.
- Cedra, C. and Sério, T. M. D. A. P. (2008). O treinamento do lance livre no basquetebol. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*. 2(1), 01-28.
- Chaudhari, A. M. and Andriacchi, T. P. (2006). The Mechanical Consequences of Dynamic Frontal Plane Limb Alignment For Non-Contact ACL Injury. *Journal of Biomechanics*. 39(2), 330-338.
- Çalış, M. (2002). Beden Eğitimi Dersine Katılan Katılmayan ve Spor Yapan 15–16 Yaş Grubu Erkek Öğrencilerin Fizyolojik Parametrelerinin Eurofit Test Bataryasıyla. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 7(2), 79-87.
- Çelik, E., Alptekin, A. ve Kılıç, Ö. (2013). Basketbolda Eski Ve Yeni Üç Sayı Atış Çizgilerinden Kullanılan Başarılı Atışların Kinematik Analizi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*. 4(4), 67-77.
- Demir, İ. (2001). Beden Eğitimi ve Sporun Beceri, Yetenek Gelişimlerine Etkisi (11–13 yaş Grubunda Eurofit Test Değerlendirmesi). *Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Erdoğan, B. (2006). *Basketbolun temelleri*. Ankara:Mattek Matbaacılık.
- Erkmen, N. (2006). Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması. *Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi.
- Erkmen, N., Suveren, S., Göktepe, A. S ve Yazıcıoğlu, K. (2007). Farklı Branşlardaki Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 3, 115-12.
- Gomez, M.A., Lorenzo, A., Sampaio, J., Ibanez, S.J. and Ortega, E. (2008) Game-Related Statistics That Discriminated Winning And Losing Teams From The Spanish Men’S Professional Basketball Teams. *Collegium Antropologicum*. 32(2), 451-6.

- Güler, U. (2016). 10-16 Yaş Grubu Erkek Basketbol ve Futbolcuların Seçili Antropometrik ve Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hay, G. J. (1994). *The biomechanics of sports techniques*. 4th Edition. Englewood Cliffs, Prentice- Hall, Usa.
- Haywood, K.M. (1986). *Life span motor development campaign*. London: Human Kinetics Pubinc.
- Hazar, F. ve Taşmektepligil, Y. (2008). Puberte Öncesi Dönemde Denge Ve Esnekliğin Çeviklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 6(1), 9-12.
- Kartal, T. (1999). Değişik Yaş Gruplarındaki Ergenlerin Kimlik Gelişimi Sırasında Okula- İş Yaşantısına Ve Boş Zamanlarını Değerlendirmeye İlişkin Görüşlerindeki Farklılıklar. *Yüksek Lisans Tezi*, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Bursa.
- Koç, H. ve Aslan, C. S. (2010). Erkek hentbol ve voleybol sporcularının seçilmiş fiziksel ve motorik özelliklerinin karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*. 12(3), 227-231.
- Kozar, B., Vaughn, R. E., Whitfield, K. E., Lord, R. H. and Dye, B. (1994). Importance of free-throws at various stages of basketball games. *Perceptual and Motor Skills*. 78(1), 243-248.
- Krause, J., Meyer, D. and Meyer, J. (1999). *Basketball skills & drills*. London: Human Kinetics.
- Kuter, M. ve Öztürk, F. (1997). *Antrenör ve sporcu el kitabı*. Ankara: Bağırhan Yayımevi.
- Loğoğlu, M. (2002). 12 Yaş Grubundaki Okullu Çocukların Eurofit Test Bataryası İle Fiziksel Uygunluklarının Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Madureira, M. M. Galinaro, A.L., Costa, R.A., Takayama, L. and Pereira, R.M.R. (2005). Balance Training Program Is Highly Effectivein Improving Functional Status And

- Reducing the Risk of Falls in Elderly Women With Osteoporosis. *Arthritis and Rheumatism*. 52(9), 702-702
- Malone, L. A., Gervais, P. L. and Steadward, R. D. (2002). Shooting Mechanics Related To Player Classification And Free Throw Success İn Wheelchair Baskettball. *Journal of Rehabilitation Research and Development*. 39(6), 701.
- Mcguine, T. A., Greene, J. J., Best, T. and Leverson, G. (2000). Balance As A Predictor Of Ankle İnjuries İn High School Basketball Players. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 10(4), 239-244.
- Muratlı, S. (1998). *Antrenman bilimi ışığında çocuk ve spor*. Ankara:Bağırhan Yayınmevi.
- Mülazımlıoğlu, O., Vedat, A. ve Mülazımlıoğlu, E. D. (2009). Basketbol Yetenek Test Bataryası Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 3(1), 1-12.
- Nalbant, Ö. (2013). *Basketbol, farklı bakış açılarıyla bilindik ve bilinmedik yönleriyle*. Ankara: Nobel Yayınmevi.
- Nichols, D. S., Glenn, T. M. and Hutchinson, K. J. (1995). Changes İn The Mean Center Of Balance During Balance Testing İn Young Adults. *Physical therapy*. 75(8), 699-706.
- Orhan, S., Pulur, A. ve Erol, A. E. (2008). İp Ve Ağırıklı İp Çalışmalarının Basketbolcularda Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelere Etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 22(4), 205-210.
- Özkan, A. (2010). *Anaerobik performans ve ölçüm yöntemleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Pamuk, Ö., Kaplan, T. ve Taşkın, H. (2008). Basketbolcularda Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelerin Farklı Liglere Göre İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 6 (3), 141-144.
- Saraswat, A., Malhotra, D. and Sivaram, C. (2015). Effect Of Dynamic Balance Training On Agility İn Male Basketball Players. *International Journal of Physiotherapy*. 2(5), 798-803.
- Sevim, Y. (2010). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Fil Yayınmevi.
- Sevim, Y. (1997). *Basketbol: Teknik, taktik, antrenman*. 2. Baskı. Ankara: TUTİBAY.

- Sevim, Y. (2007). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Soykurt, M. (2017). Boksörlerde Esneklik Ve Dengenin Direk Yumruk Kinematığı İle İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. B. Çok, (Çev.). İstanbul: İmge Kitabevi.
- Şen, C. (2000). *Basketbol: teknik*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Tetik, S., Koç, M. C., Atar, Ö. ve Koç, H. (2013). Basketbolcularda Statik Denge Performansı İle Oyun Değer Skalası Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türkiye Kickboks Federasyonu Spor Bilimleri Dergisi*. 6(1), 9-18.
- Tsunawake, N., Tahara, Y., Moji, K., Muraki, S., Minowa, K. and Yukawa, K. (2003). Body Composition And Physical Fitness Of Female Volleyball And Basketball Players Of The Japan Inter-High School Championship Teams. *Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science*. 22(4), 195-201.
- Tuncel, F. ve Uğraş, A.F. (1998). *Anatomy of basketball, Handbook of Essential Skills and Drills*. Ankara: Karatepe Yayınları.
- Uluçay, G. (2009). *12-14 Yaş grubu basketbolculara uygulanan plyometrik antrenmanların dikey sıçrama kuvvetine etkisi*(Master's thesis).
- Uzuncan, H. (1991). Eurofit Testleri İle 10–12 Yasları Arasındaki Erkek Öğrencilerin Aerobik Güç ve Fiziksel Uygunluklarının Ölçülmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Ülkemizde Basketbol*, (2019). <http://www.tbf.org.tr/tbf/tarihce/ulkemizde-basketbol> [Erişim Tarihi: 11 Mayıs 2019].
- Vuillerme, N., Forestier, N. and Nougier, V. (2002). Attentional Demands And Postural Sway: the Effect of the Calf Muscles Fatigue. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 34(12), 1907-1912.
- Ziyagil, M. A. ve Eliöz, M. (2005). *Basketbol: antreman bilgisi, kenar yönetimi, teknik, taktik*. Ankara: Morpa Kültür Yayınları.

EKLER

Ek A.1 Galatasaray 8 Haftalık Müsabaka İstatistikleri (Ham Veriler)

GALATASARAY- FESA					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	3	2	21-11	5-1	2-1
K2	0	1	6-5	2-1	0-0
K3	6	4	17-9	1-0	0-0
K4	0	2	5-3	3-1	0-0
K5	4	4	19-10	3-0	0-0

GALATASARAY- DSİ					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	3	3	16-6	6-1	2-0
K2	7	1	19-9	3-1	0-0
K3	0	0	3-2	0-0	1-1
K4	3	7	16-11	6-3	2-2
K5	2	1	10-3	2-1	4-2

GALATASARAY- DACKA					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	3	5	13-8	1-0	4-4
K2	0	3	21-10	2-0	3-3
K3	3	2	6-2	0-0	2-0
K4	1	2	9-5	1-0	0-0
K5	1	1	9-2	1-1	2-1

GALATASARAY- HALIÇ					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	0	1	12-5	6-1	4-3
K2	1	2	9-4	5-2	3-3
K3	1	3	2-1	0-0	2-0
K4	0	5	11-7	1-1	0-0
K5	1	1	8-6	2-0	0-0

GALATASARAY- BJK					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	4	2	16-8	4-0	4-3
K2	3	0	19-7	3-0	0-0
K3	0	0	0-0	0-0	0-0
K4	1	5	14-5	2-0	4-2
K5	0	0	6-3	0-0	3-3

GALATASARAY- EFES					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	1	1	6-3	2-0	2-1
K2	1	1	8-2	0-0	2-2
K3	0	0	6-4	0-0	2-1
K4	1	3	12-7	2-0	0-0
K5	1	0	5-2	0-0	0-0

GALATASARAY – KAAN					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	6	1	24-10	6-1	5-4
K2	2	5	10-4	0-0	0-0
K3	0	1	6-2	0-0	0-0
K4	0	1	14-8	2-0	4-1
K5	1	0	10-3	0-0	4-0

GALATASARAY- BAHÇEŞEHİR					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	2	4	17-9	5-0	2-2
K2	0	0	5-2	1-1	2-1
K3	1	3	16-10	0-0	0-0
K4	0	3	9-6	1-0	0-0
K5	0	3	0-0	0-0	0-0

Ek A.3 Fenerbahçe 8 Haftalık Müsabaka İstatistikleri (Ham Veriler)

FENERBAHÇE- KAAN S.					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	2	0	11-9	1-0	2-1
K2	0	3	22-8	4-0	5-1
K3	1	1	7-4	1-0	1-1
K4	0	0	15-6	5-1	0-0
K5	0	5	13-9	2-1	0-0

FENERBAHÇE- TEŞVİKİYE					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	2	5	14-7	6-1	5-3
K2	1	1	14-9	4-2	6-5
K3	1	3	2-1	2-1	4-3
K4	1	0	4-0	2-0	2-2
K5	1	1	14-7	6-2	7-5

FENERBAHÇE- İBB					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	1	1	12-7	6-1	1-0
K2	2	3	18-5	2-0	1-1
K3	0	7	13-9	5-1	4-3
K4	0	0	0-0	0-0	0-0
K5	0	1	15-12	7-5	0-0

FENERBAHÇE- İTO					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	2	1	11-5	3-0	0-0
K2	1	3	10-6	4-2	5-1
K3	2	2	13-7	7-1	6-5
K4	0	1	5-3	1-1	4-0
K5	2	3	21-13	9-4	9-8

FENERBAHÇE- GS					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	1	5	11-7	3-1	10-4
K2	2	1	19-12	9-4	5-4
K3	1	1	5-3	5-2	6-4
K4	0	0	5-0	1-0	0-0
K5	0	2	9-4	3-2	2-0

FENERBAHÇE- DSİ					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	2	7	12-6	2-0	4-3
K2	0	0	10-5	2-1	0-0
K3	1	1	12-4	3-0	0-0
K4	0	1	2-0	0-0	2-1
K5	1	2	16-7	8-2	5-4

FENERBAHÇE- İTO (2. MAÇ)					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	0	3	8-8	2-2	1-1
K2	0	2	8-7	2-1	0-0
K3	1	1	7-3	1-1	0-0
K4	1	2	14-5	6-0	4-2
K5	1	1	5-5	1-1	0-0

FENERBAHÇE- EFES					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	0	1	9-4	3-0	3-2
K2	0	3	17-9	5-2	1-0
K3	0	0	3-0	1-0	0-0
K4	0	2	12-7	2-0	4-3
K5	2	6	19-11	3-1	4-2

Ek. A.4 İstanbul Büyükşehir Belediyesi 8 Haftalık Müsabaka İstatistikleri (Ham Veriler)

İBB-ANKA					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	2	2	7-3	0-0	3-2
K2	5	4	9-3	0-0	0-0
K3	1	1	8-5	4-1	3-1
K4	2	1	12-7	1-1	0-0
K5	5	1	0-0	2-1	2-1

İBB-BJK					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	2	2	10-4	2-0	2-2
K2	1	1	11-7	0-0	2-1
K3	0	2	9-6	2-0	3-2
K4	3	4	5-2	1-0	2-2
K5	1	3	8-5	4-2	2-1

İBB-DACKA					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	2	4	12-5	3-1	2-1
K2	0	2	10-6	1-1	3-2
K3	1	0	10-7	5-1	6-4
K4	3	4	17-6	4-2	4-3
K5	2	1	8-3	5-3	2-1

İBB- FB					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	3	1	9-5	2-2	3-2
K2	2	3	0-0	1-1	3-3
K3	3	1	8-6	3-1	2-2
K4	1	3	10-2	0-0	2-2
K5	3	2	14-9	9-3	6-4

İBB-GS					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	1	3	5-3	0-0	0-0
K2	2	0	0-0	4-1	2-1
K3	2	3	8-6	2-2	2-1
K4	2	5	6-3	1-0	4-3
K5	2	2	2-2	0-0	1-1

İBB-B.K.					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	0	6	10-3	4-0	0-0
K2	1	2	12-4	0-0	6-5
K3	1	2	22-17	2-1	5-3
K4	2	3	16-12	0-0	0-0
K5	1	4	10-2	2-1	0-0

İBB-DSİ					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	1	4	8-6	2-0	2-2
K2	3	0	4-3	2-2	6-3
K3	2	4	11-6	2-2	0-0
K4	1	3	7-3	1-0	2-2
K5	1	6	5-2	3-1	1-1

İBB- FESA					
İSİM	RİBAUND		ŞUT		
	HÜCUM	SAVUNMA	2 SAYLIK ATIŞ	3 SAYLIK ATIŞ	SERBEST ATIŞ
K1	7	3	14-9	0-0	5-4
K2	0	1	5-2	0-0	4-2
K3	3	0	0-0	3-1	0-0
K4	0	2	10-6	3-0	2-1
K5	1	3	4-1	2-0	0-0

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

AD SOYAD : Berker Başbayraktar

ADRES : Güven Mah. İnönü Cad. İleri Apt. No:2/1 Güngören / İstanbul

TELEFON : 0537 894 82 00

E-POSTA : bbasbayraktar@gmail.com

DOĞUM TARİHİ : 22.04.1994

CİNSİYET : Erkek

KARİYER HEDEFİ

Milli takımlarda görev almak ve akademisyenlikte ilerlemek.

EĞİTİM BİLGİLERİ

İLKÖĞRETİM : 2000 – 2005 Asım Eren İlköğretim Okulu, 2005 – 2008 Emlak Konut İlkokulu

LİSE : 2008 – 2012 Gürlek Nakipoğlu Lisesi

ÜNİVERSİTE : 2013 -2017İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi Ve spor Yüksekokulu

YÜKSEK LİSANS : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hareket Ve Antrenman Bilimleri (Devam ediyor)

YABANCI DİL : İngilizce (Upper Intermediate)

BİLGİSAYAR BİLGİLERİ : Microsoft Office, Adobe Photoshop

İŞ DENEYİMİ

2011-2012 – Galatasaray Spor Kulübü Küçük Erk. Basketbol Takımı Yardımcı Antrenör

2012-2013 – Galatasaray Spor Kulübü Küçük Erk. Basketbol Takımı Yardımcı Antrenör, Galatasaray Basketbol A takımlar maç organizasyon ekibi

2013-2014 – Galatasaray Spor Kulübü Küçük Erk. Basketbol Takımı Yardımcı Antrenör ve Minik Takım Baş Antrenör, Galatasaray Basketbol A takımlar maç organizasyon ekibi

2015-2016 - Galatasaray Spor Kulübü Yıldız Erk. Basketbol Takımı Yardımcı Antrenör ve Minik Takım Baş Antrenör, Galatasaray Basketbol A takımlar maç organizasyon ekibi

2016-2017 - Galatasaray Spor Kulübü Yıldız Erk. Basketbol Takımı Yardımcı Antrenör ve Minik Takım Baş Antrenör, Galatasaray Basketbol A takımlar maç organizasyon ekibi

SERTİFİKA VE BELGELER

TBF Antrenörlük Belgesi D Lisans

TYF Antrenörlük Belgesi C Lisans

Medical Park İlk Yardım Eğitimi

DİLKO Certificate Of English Upper Intermediate

PROJE VE YAYINLAR

REFERANS

EREN CİBOĞLU Galatasaray Spor Kulübü Erkek Basketbol Altyapı İdarecisi 0536 695

34 32