



Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dalı

RAKET SPORLARINDA 12 HAFTALIK SERVİS ÇALIŞMASININ ÖZGÜVENE ETKİSİ

Uğur ÖNTÜRK

Yüksek Lisans Tezi

Bu araştırma Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi tarafından SYL-2017-6245 No'lu proje olarak desteklenmiştir.

Van, 2018

RAKET SPORLARINDA 12 HAFTALIK SERVİS ÇALIŞMASININ ÖZGÜVENE
ETKİSİ

Uğur ÖNTÜRK

Danışman
Dr. Öğretim Üyesi M. Bülent ASMA

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Van- 2018

KABUL VE ONAY

Uğur ÖNTÜRK tarafından hazırlanan “Raket Sporlarında 12 Haftalık Servis Çalışmasının Özgüvene Etkisi ” başlıklı bu çalışma, 28.12.2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

[İ m z a]

Prof. Dr. Mehmet GÜNAY (Başkan)

[İ m z a]

Dr. Öğretim Üyesi M. Bülent ASMA (Danışman)

[İ m z a]

Dr. Öğretim Üyesi Muzaffer SELÇUK (Jüri Üyesi)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Doç. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Yüzüncü Yıl Üniversitesi yerleşkesinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun Yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

28.12.2018

[İmza]

Uğur ÖNTÜRK

TEŞEKKÜR

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 2017/05 sayılı kararı ile tez projemiz incelenmiş ve Etik Kurul Yönergesine uygunluğuna karar verilmiştir.

Çalışmanın bu seviyeye gelmesinde öneri ve katkılarıyla yardımcı olan her türlü gayretlerini ve teşviklerini esirgemeyen danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Bülent ASMA 'ya, manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sayın Dr. Öğrt. Üyesi Muzaffer SELÇUK'a, tez yazım aşamasında desteğini esirgemeyen Öğr. Gör. Salih ÖNER'e ve Arş. Gör. Mücahit SARIKAYA'ya, tez yazım aşamasında bütün sıkıntılara rağmen desteğini hiçbir zaman esirgemeyen çok değerli eşim Meryem ÖNTÜRK'e, çok değerli aileme ve sporcularıma çok teşekkür ederim.

ÖZET

ÖNTÜRK, Uğur. *Raket Sporlarında 12 Haftalık Servis Çalışmasının Özgüvene Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Van, 2018.

Bu çalışmanın amacı, raket sporlarında 12 haftalık servis çalışmasının özgüvene etkisinin incelenmesidir.

Çalışmanın evrenini Van ilinde bulunan ortaokullar oluşturmakta olup örneklemini ise Van İli Hasan Ali Yücel Ortaokulu ve TOBB Ortaokulu'nda okuyan 10-14 yaş grubu 60 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan çocukların özgüven düzeylerini belirlemek için "Piers-Harris" (1984) tarafından geliştirilen ve Öner (1996) Türkçe'ye uyarlanan Özgüven Ölçeği (Self- Concept Scale) kullanılmıştır. Veriler normallik homojenlik testi yapıldıktan sonra ikili bağımsız değişkenler için Independent-sample T testi, bağımlı gruplar için Paired-sample T testi kullanılmıştır. Özgüvenin isabet üzerine etkisi ise regresyon analizi ile test edilmiştir. Anlamlılık düzeyi ($p<0,05$) düzeyinde değerlendirilmiştir.

Çalışmanın bulgularına bakıldığında kontrol grubu ön test ve son test arasında herhangi bir değişiklik görülmezken deney grubu ön test ve son testleri arasında anlamlı değişiklikler gözlenmiştir.

Sonuç olarak raket sporlarını yapan sporcularda 12 haftalık servis çalışması özgüven duygusunu olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz.

Anahtar Sözcükler

Badminton, tenis, masa tenisi, özgüven, servis.

ABSTRACT

ÖNTÜRK, Uğur. *The Effect of 12-Week Serve Training in Racket Sports on Self Reliance*, Master Thesis, Van, 2018.

The aim of this study is to investigate the effect of twelve-week service work on self-confidence in racquet sports.

The universe of the study consists of the secondary schools in the province of Van, and the sample consists of 60 students from 10 to 14 years of age in Hasan Ali Yücel Secondary School in Van and TOBB Secondary School. Self-concept scale which was developed by Piers-Harris(1984) to Turkish was used to determine the self-confidence levels of the children .After the normality test was done,Independent-Sample T test was used for binary independent variables and Paired-sample T test for dependent groups.The effect of self-confidence on the hit was tested by regression analysis. Significance level ($p<0.05$) was evaluated.

When the finding of the study were examined, no change was observed between pre-test and post-test of the control group, while significant changes were observed between pre-test and post-test of the experimental group.

As a result of this study, that can be said that 12 week service training positively affect self-confidence of rackets sports athletes.

Key Words

Badminton, tennis, ping pong, self-confidence, service.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	ix
TABLolar DİZİNİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xi
1. BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
2. BÖLÜM: GENEL BİLGİLER	3
2.1. Spor	3
2.2. Çocuk İçin Spor Eğitimi'nin Önemi	4
2.3. Raket Sporları.....	5
2.3.1. Tenis.....	5
2.3.1.1. <i>Tenis Sporunun Tarihçesi.....</i>	5
2.3.1.2. <i>Dünya'da Tenis</i>	6
2.3.1.3. <i>Türkiye'de Tenis.....</i>	7
2.3.1.4. <i>Tenis Oyunun Temel Oyun Kuralları</i>	8
2.3.1.5. <i>Tenis'te Antrenman Programlanması</i>	9
2.3.1.5.1. <i>Genel Hazırlık Aşaması</i>	9
2.3.1.5.2. <i>Özel Hazırlık Aşaması</i>	9
2.3.1.5.3. <i>Maç Dönemi.....</i>	10
2.3.1.5.4. <i>Geçiş Dönemi.....</i>	10
2.3.1.6. <i>Tenis'te Servis Çeşitleri</i>	10
2.3.1.6.1. <i>Flat (Düz) Servis.....</i>	10
2.3.1.6.2. <i>Slice (Kesik) Servis</i>	11
2.3.1.6.3. <i>Kick Servis</i>	12
2.3.1.6.4. <i>Topspin Servis.....</i>	13
2.3.2. Masa Tenisi	15

2.3.2.1. Masa Tenisi'nin Tanımı.....	15
2.3.2.2. Masa Tenisi'nin Dünya'daki ve Türkiye'deki Yeri.....	15
2.3.2.3. Masa Tenisi'nin Oyun Kuralları.....	17
2.3.2.4. Masa Tenisi'nde Oyuncu Seçerken Dikkat Edilmesi Gerekenler	18
2.3.2.5. Masa Tenisi'nde Nasıl Antrenman Yapılır	19
2.3.2.6. Masa Tenisi'nde Servis Çeşitleri	20
2.3.2.6.1. Düz Servis Çeşitleri	20
2.3.2.6.2. Kesik-Kesme Servis Çeşitleri	21
2.3.2.6.3. Yan Falsolu Servis Çeşitleri	23
2.3.2.6.4. Raketin Ucu Aşağı Bakan Şekilde Yan Falsolu Servis	25
2.3.3. Badminton	26
2.3.3.1. Badminton Oyununun Tanımı	26
2.3.3.2. Badminton Sporunun Özellikleri	27
2.3.3.3. Badminton Kortu	29
2.3.3.4. Badminton Direkleri.....	30
2.3.3.5. Badminton Filesı	30
2.3.3.6. Raket.....	31
2.3.3.7. Tüy Top.....	32
2.3.3.8. Badminton'un Dünya'daki Yeri	32
2.3.3.9. Badminton'un Türkiye'deki Yeri.....	34
2.3.3.10. Badminton 'da Antrenman	34
2.3.3.11. Badminton 'da Servis Çeşitleri.....	35
2.3.3.11.1. Forehand Servis.....	35
2.3.3.11.2. Backhand Servis.....	36
2.4. Özgüven	36
2.4.1. Çocukta Özgüven	38
2.4.2. Öz güven Eğitimi'nde Ebeveynlerin Etkisi.....	39
2.4.3. Sporda Özgüven	39
3. BÖLÜM: GEREÇ VE YÖNTEM	41
3.1. Piers Harris Öz-Kavram Ölçeği	41
3.2. Antrenman Programları	42
3.2.1. Masa Tenisi Antrenman Programı	42

3.2.2. Badminton Antrenman Programı	44
3.2.3. Tenis Antrenman Programı	46
3.3. Servis İ̇sabet Testleri	49
3.3.1. Hedef Servis Testi (Target Service Testi).....	49
3.3.2. French-Stalter Badminton Testi	50
3.3.3. Dewitt-Dugan Tenis Testi	50
3.4. İ̇statistiksel Analiz.....	51
4. BÖLÜM: BULGULAR.....	52
5. BÖLÜM: TARTIŞMA VE SONUÇ	59
KAYNAKÇA	65
EKLER.....	71
EK 1. Piers Harris Özgüven Anketi.....	71
EK 2. Etik Kurul Raporu.....	78

SİMGELER VE KISALTMALAR

ITF: International Tennis Federations (Uluslararası Tenis Federasyonu)

TTF: Türkiye Tenis Federasyonu

TİCİ: Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı

MIPTC: Men's International Professional Tennis Council (Erkekler Uluslararası Profesyonel Tenis Konseyi)

ATP: Association of Tennis Professionals (Profesyonel Tenisçiler Birliği)

WTA: Women's Tennis Association (Kadınlar Tenis Birliği)

IBF: International Badminton Federation (Uluslararası Badminton Federasyonu)

WBF: Badminton World Federation (Dünya Badminton Federasyonunu)

IOK: Uluslararası Badminton Olimpiyat Komitesi

TBF: Türkiye Badminton Federasyonu

ITTF: International Table Tennis Federation (Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu)

S.S: Standart Sapma

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Kadın ve Erkek Sporculara Ait Bilgiler.	52
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Deney Grubundaki Sporcuların Özgüven Testlerinin Gruplar Bakımından Karşılaştırılması.	53
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Deney Grubuna İlişkin Branşların Öz Güven Testinin Ön Test-Son Test Bakımından Karşılaştırılması.	54
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Deney Grubuna İlişkin Branşların Servis İsbet Testinin Ön test-Son test Bakımından Karşılaştırılması.	55
Tablo 5. Grupların Öz Güven Ön Test İle Özgüven Son Testlerinin Karşılaştırılması	56
Tablo 6 . Özgüven ve Servis Testlerinin Ön test ve Son test Karşılaştırılması.....	57
Tablo 7. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Servis İsbetinin Özgüven Puanlara Etkisi	58

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Flat (düz) Servis.....	11
Şekil 2. Slice (Kesik) Servis	12
Şekil 3. Kick Servis	13
Şekil 4. Topspin Servis	14
Şekil 5. Forehand Düz Servis.....	20
Şekil 6. Backhand Düz Servis.....	21
Şekil 7. Forehand Kesik-Kesme Servis	22
Şekil 8. Backhand Kesme Servis	23
Şekil 9. Raketin Ucu Yukarı Bakan Şekilde Yan Falsolu Servis	24
Şekil 10. Raketin Ucu Aşağı Bakan Şekilde Forehand yüzüyle Yan Falsolu Servis	25
Şekil 11. Raketin Ucu Aşağı Bakan Şekilde Backhand yüzüyle Yan Falsolu Servis.....	26
Şekil 12. Badminton Kortu Ölçüleri	29
Şekil 13. Badminton Direği	30
Şekil 14. Badminton Raketi	31
Şekil 15. Tüy Top	32

1. BÖLÜM

GİRİŞ

Koordinasyon yeteneklerinin hareket deneyimlerinin temel alan” öğrenme süreçlerinin” bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Koordinatif yetenek bedensel performansın bir ölçütü olarak, psikomotor performans grubuna dahil etmektedir. Koordinasyon aşırı derecede kompleks bir motorik güçtür. Sürat, güç, dayanıklılık ve esneklik yetileriyle baya yakın bir ilişkisi vardır.

Beceri (koordinasyon) performansın çok daha az çaba harcayarak fazladan işi yapmayı olanak sağlar. Koordinatif yetenekleri çok iyi olan bir kişi koordinasyonu zayıf bir kişiye göre bir beceriyi çok daha hızlı ve çabuk yapmayı öğrenir. Yetenek gerektiren problemi hızlı bir şekilde kavrar (Muratlı, 1998; Bompa, 2011).

Teniste, kondisyonun iyi olması çok önemlidir, oyunun hızlı geçmesi oyuncuların hücum ve savunma sırasında anaerobik bir spor dalıdır. Tenis sporunun yapısı gereği bazı fiziki, motorsal özellik gibi becerilerin test edilerek ve elde edilen sonuca göre antrenman programı düzenlemek sporcunun performansına olumlu katkı yapabilir (Kuruger, 1991).

Performansa göre yapıldığında ise, bu spora özgü başarıyı getiren en önemli kondisyon özelliklerden biride kuvvettir. Kortta güçlü bir vuruş yapmak için doğru koşunun yapılması gerekir. Bilhassa teknik vuruşların uygulamaları esnasında ayak çalışmaları, bacak kuvveti ve anaerobik güç ön plana çıkmaktadır (Çimen ve Günay, 1996.; Kermen, 2002).

Beceri antrenmanı, antrenör olan bir kişinin antrenman sırasında kullanacağı alıştırmalar hafızasını tamamlamaya çalışması anlamına gelmemelidir. Yapılacak teknik ve taktik çalışmalara eklenecek beceri içerikli alıştırmalar hem teknik antrenmanlarda verim artışını sağlar hem de önemli derecede bir gelişme sağlamaktadır. Taktik ve teknik antrenmanlarda yapılmış olan bazı değişiklikler beceri antrenmanlarının arttırılmasında bir hız kazandırır. Bunun gibi değişikliklere örnek verecek olursak;

mesafe değiştirme, kuvvette ayarlamalar, duruş ve top sayısını arttırma, pozisyonlarla oynama, sürat değişikliği ve oyun sahasında değişiklikler gibi farklılıklar gösterilebilir (Muratlı ve ark., 2007).

Bu çalışmanın amacı, raket sporlarında 12 haftalık servis çalışmasının özgüvene etkisini incelemek ve literatüre katkıda bulunmaktır.



2. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. Spor

Sporu şevkle, istekle yapılan, kendi içinde kendi kurallarına sahip olan, genelde yarım sa olarak ortaya çıkan, fiziksel hareketlerin sistemli bir biçimdir. Bireylerin bedensel ya da zihinsel gelişimlerine yardımcı olduğu gibi, kişiliğinin gelişmesine ve insanların toplum içerisinde, çalışma hayatında veriminin çoğalmasına katkı yapar (Hassandra ve ark. 2003).

Spor bireylerin sosyal çevrelere katılımında büyük rol oynayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı bireylerin sosyalleşmesinde önemli bir katkı sağlar. Modern toplumda sporun genellikle kolektif bir etkinlik olduğu göz önünde bulundurulmasında, sportif faaliyetler aracılığıyla spor ile ilgilenen kişilerin farklı insan gruplarıyla sosyal ilişkiye girmektedir.

Spor, kişinin kendi kıt dünyasından kurtularak farklı mekanlarda, farklı bireylerden, inançlardan, fikirlerden insanlarla iletişim içinde olmasını, bu kişilerden etkilenmesini ve onları etki altına almayı sağlamaktadır. Bu yönüyle sporun, yeni arkadaşlıklara kurulmasına, perçinlenmesine ve 2 sosyal kaynaşmaya katkı sunduğunu söyleyebiliriz. Spor sadece spor yapan kişilerle değil aynı zamanda izleyiciler arasından da önemli bir iletişim konusu olmaktadır (Çaha, 1999).

İlk etapta kişisel bir olgu olan ve öyle başlayan sportif aktiviteler, bir sonraki aşamada toplumsal bir nitelik kazanmasıyla çok büyük kitlelere ulaşmayı hedeflemiştir (Küçük ve Acet, 2002).

Sporla beraber sosyalleşmenin 2. safhası, sporla kazanılan tecrübelerin bireyin yaşamını nasıl etkilediği sorusu oluşturur. Sporla birlikte ortaya çıkan bir sosyalleşme hayatın farklı alanlarında da etkili olabilir mi? Veya burada kazanılmış davranış özellikleri günlük hayat içerisinde kullanılabilir mi? Uzun süre bu geçişin mümkün

olduğunu bilmek ve bu konuda yorumlar doğruluğu tamamen yargılanmadan gerçek bir bilim gibi benimsenmiştir (İkizler, 2000).

2.2. Çocuk İçin Spor Eğitimi'nin Önemi

Çocukların ve genç bireylerin her yönüyle gelişim göstermesinde önemli bir rol oynayan büyüme evresindeki çocuklar için sağlıklı beden, fizyolojik gelişme, sağlam bir kişiliğin meydana gelmesinde ve ruh sağlığımız için faydalı ve büyük önem arz eder (Aracı, 2006).

Spor mekanlarında kişi bireysel yeteneklerini keşfeder ve başka kişilerin yeteneğini bilmeyi, eşit koşullarda müsabaka yapmayı, yenildikten sonra kazanan tarafı tebrik etmeyi, kazandığı zaman alçakgönüllü olmayı, diğer insanlara yardımda bulunmayı, doğayla ve zamanla yarışarak zamanını ve emeğini en uygun şekilde kullanmayı öğrenir (Öztürk, 1998).

Sporu her zaman ve hayatımızın bir parçası haline getirdiğimiz zaman olağan bir biçimde ortaya çıkan sonuçlarından bir tanesi ise sağlıktır. Sağlık kelimesinde ilk akla gelen genelde, beden sağlığımızdır. Oysaki sağlık bir bütünden ibarettir ve insanın psikolojik ve tinsel yaşamını kapsar (Erdemli, 2002).

Çocukluk çağında ve gençlik evresinde kazanılmış olan ve ömür boyu korunan fiziksel sağlık, vücudun en üst kapasitede işlev görmesi için mecburi hale gelmektedir. Spor eğitimi, çocuğun ebeveynleri ve öğretmeninin söyledikleri şeyleri kavrayacak duruma geldiği zaman derhal spora başlamalıdır (Baltacı, 2008).

Kişinin eşit oranda gelişim göstermesi fiziksel olarak, bilişsel, duygusal ve sosyal boyutların birlikte ele alınıp geliştirilmesiyle mümkün hale gelmektedir. Hareketlerinin ve tekniklerinin çok çabuk yapabileceği evre çocuk çağındaki evredir. Bu çağda çocuğa verilen iyi bir eğitim, kişinin yaşamı boyunca fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı, dinç ve dinamik olmasını sağlamaktadır (Sema, 2007).

Motor becerilerin sporsal yöndeki evresi temel hareket evresinin bir devamıdır. Bu dönemde lokomotor, manipulatif ve stabilite yetenekleri rafine edilebilir,

birleřtirilebilir ve artan bir şekilde aktivitelere kullanılabilirler (Mengütay ve ark, 2002).

Temel eğitim döneminde, çocukların hareketi yapabilme becerisi farklılıklar gösterebilir. Vücudumuzdaki organların uyum içerisinde hareket etmesi, reaksiyon hızı, güç-kuvvet, istikrar ve esneklik gibi yönlerden çocukların gelişim döneminde spor ve fiziki eğitimi derslerinde aşırı katkı sağlayacağı kesindir. Gerek okulöncesi gerekse asıl eğitim döneminde oyun, çocukların sadece devinimsel gelişim dönemleri için değil aynı zamanda; zihinsel, hissi, toplumsal gelişimi gibi yönlerinden de kıymetli bir eğitim aracıdır. Ünlü filozof Kant'ın "elimiz beynimizin uzantısıdır" sözünün aynısı olarak oyun; çocukları hayatları boyunca kendini gerçekleştirmesinde toplum yaşamına açılan bir penceredir.

Oyunla ilgili olarak şunu rahatlıkla söyleyebiliriz ki , örgün eğitimde ve bilhassa temel eğitim kurumlarında hiçbir etkinlik, davranış ve oyun eğitimi kadar çocuğun kimlik, benlik ve kişilik gelişimine katkıda bulunamaz.Çünkü derslerde kullanılan kitaplar, defterler, tahta ve tebeşir gibi cansız nesnelere, insanların hareket organları başta olmak üzere doyasıya kullandığı canlı bir bünyenin yerini asla tutamamaktadır (Orçun, 2007).

2.3. Raket Sporları

Formatı birbirinden pek çok farklı biçimde olabilen ve temelinde oyuncuların topa ya da aynı amacı üstlenen başka objelere, birbirinden farklı görüntüsü ve kullanımı olabilen raket adı verilen aletlerle vurmak suretiyle gerçekleştirdikleri sportif aktivitelere raket sporları denir.

2.3.1. Tenis

2.3.1.1. Tenis Sporunun Tarihçesi

Tenisin kökeni bazı kesimlerde antik roma çağında, yalın veya ele eldiven takılı bir şekilde oynanan ve 'trigon' adıyla anılan bir oyuna dayandırılır. Farklı görüşlere göre bu oyuna benzeyen bir oyunun ilk defa Meksika ülkesinde Toltec yerli kabilesi

tarafından oynandığı tahmin edilmektedir. İspanya ve Mısır'da yaşayan fresklerde ve Rönesans çağının İtalya'sında bulunan portrelerde 'giocco del pallone 've 'juego de pelota 'adlarında, aynı uygulamaya benzeyen oyunun duvarla kaplı bölgede yapıldığı görülmektedir (Kermen, 1998).

Bugün ise tenis oyununun ilk yapıldığı 'jeu de paume (avuçiçi oyunu) söylenen ve 13.yy'da Fransa kralı önünde oynanan bir oyundur. Windsor Şatosu'nun surları civarında ve birçok asil İngiliz ailesinin binalarının yakın çevresinde muhakkak bir tenis kortu vardı.

Britanya'da bu gelenek ilk defa 8. Henry ile başladı. Tenis kelimesi köken olarak yaygın bir şekilde oynanan bu 2 ülkenin dil yapılarındaki Fransızca 'tennez – al 'ya da İngilizce 'tenacity – azim' sözcüklerinden oluşmuş olacağı tahmin edilmektedir. O çağlarda yalnızca soylu insanlar tarafından oynanan ve giderek krallık ailelerinde vatandaşlara doğru genişleyen bu oyun tarzında, içlerine yün veya kıllar doldurulmuş koyun derilerinden yapılmış olan bir tür top, raketi kullanmaktansa ellerini kullanmayı tercih ediyorlardı. Top çok sert bir maddeyle doldurulduğu için fazlaca ağırdı. Bu sebepten dolayı beton zeminde oynatıldığı zaman ideal, fakat çim saha için topun sekmesi ideal değildi. İlk zamanlarda kapalı alanlarda bugün squash gibi oynanılan bu oyun, 15. yy'den itibaren duvar olmayan, göbeğin altına yakın ağ ile ortadan 2 eşit parçaya bölünmüş alanda oynatılmaya başlatıldı (Büyük lügat, 1973).

Topa devamlı elleriyle vurdukları için acı verdiğiinden dolayı ilk olarak tokaç ve tahta kullanıldı. Giderek gelişen oyunla deri malzemedden yapılmış teller gerilir ve daha sonra saplı kasnaklarla tenis oynanılmaya başlandı (Urartu, 1996).

2.3.1.2. Dünya'da Tenis

Tenis, tarihte her zaman elit bir spor dalı olarak biline gelmiştir. Tenis sporu ilk etapta sadece üye olanların oynadığı özel spor kulüplerinde veya kolejlerde oynanan bir spor dalıydı. Fakat Pancho Gonzalez, Billie Jean King Arthur Ashe gibi tarihteki büyük tenis şampiyonlarının halka açık tenis sahalarında tenis sporuna başladıkları bilinmektedir. Bu sporcuların yaptıkları davranışı göz önünde tutan ITF (International

Tenis Federations) ve TTF (Türkiye Tenis Federasyonu), devlet okullarında tenis sporunun yaygın bir hale gelmesi için çalışmaktadırlar (Larousse, 1986).

2.3.1.3. Türkiye'de Tenis

Tenis Türkiye'de ilk defa 1900 tarihinde İngiltere vatandaşları tarafından İstanbul'da oynanmıştır. İstanbul'da yaşayan İngiliz vatandaşları, Challenge Kupası olarak da belirtilen ve 3 yıl art arda şampiyon olan birinin kazandığı bir turnuva yapılmıştır. Sait Selahattin Cihan oğlu ve Tevhik Taşçıoğlu, çok daha yeni bir spor dalının Türkiye'deki ilk kazananları olmuştur. Tenis Federasyonu faaliyete geçmesiyle tenis çok fazla rağbet gören bir branş olmuştur.

Tenis eğitimleri Türkiye'de ilk defa 1950 tarihinden itibaren Avustralyalı, Rus, Amerikan Eğitim ve Kültür Merkezi'nin 15 gün sürecek kursları ve uluslararası müsabakalardaki oyuncuların seyredilmesiyle çok fazla gelişim göstermiştir. 1946 yılında İstanbul'da tenis turnuvası yapılmıştır. 1951-1965 yılları içinde hiç ara verilmeden 14 yıl boyunca Türkiye Şampiyonu olan Nazmi Barı, kırması baya zor bir rekor kazanmıştır. Ayrıca Nazmi Barı bazı uluslararası müsabakalarda derece elde ederek ülkemizi layıkıyla temsil eden ilk kişilerdendir (Büyük kültür, 1984).

Türkler ilk defa 1915'te tenis oynamışlardır. 1915'ten sonra Tenis, Türk vatandaşları tarafından Amerikan kolejlerinde (Talas, Tarsus, İzmir, İstanbul) oynanılmaya başlandı. Fenerbahçe kulübünün tenis şubesi faaliyete geçmesiyle Fuat Hüsnü Kayacan Tenis akımını başlatan ilk kişi olmuştur. Galip Kulaksızoğlu, Zeki Rıza, İsmet Uluğ, İmrahim Cimcoz, Resat Pekelman cumhuriyet dönemine değin gelen ilk öncülerdi. Vecihe Taşçı, Adriel Sadak, Nediha Baybur ise başarılı Türkler içerisindeki ilk tenisçilerimizdi. 1924'te Suat Subay, Çelenç Kupası'nı alan ilk Türk tenisçisi olarak tarihe geçti. Ankara ilinde yapılan Tenis Kavaklıdere Sporting Tenis Kulübü'nün 1927 yılı içerisinde faaliyete geçmesiyle başladığı belirtiliyor.

Tenis oyuncularımızın uluslar arası alanda ilk kez katıldıkları 1930 yılında BalkanTenis Şampiyonası'nda, Sedat Erkoğlu-Vahram Şirinyan oldular. 1923 tarihinde TİCİ (Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı)'nin bünyesinde kurulan Tenis federasyonunun ilk başkanlığına Server Bey getirildi. 1939 yıllarında bağımsız olarak

hareket eden federasyonun başkanlığına Kerim Bükey getirildi. Bilhassa İstanbul, Ankara, İzmir, Konya, Adana, İçel, Antalya, Zonguldak, Adapazarı, Trabzon, Kayseri ve Edirne illerinde faaliyet gösteren federasyon, son yıllarda yıldız oyunculara çalışmalarda yoğunluk verildi. 12 yaş, 14 yaş, 16 yaş, 18 yaş, 18 yaş (+) ve 35 yaş guruplarında erkek ve bayan kategori yarışmalarında müsabaka yapmaya başladılar. Millîlerimiz, Davis Kupası'na ilk defa 1948'de katıldı ve ülkemizde yapılan müsabakada Yugoslavya'ya 5-0 yenildiler. 1973 yılına kadar Davis Kupası'nda 1. turu geçemeyen Türkler 1974'te Lüblan'ı 3-2 yenerek 1. turu geçmiş ancak 2. turda elenmiştir (Urartu, 1996).

2.3.1.4. Tenis Oyunun Temel Oyun Kuralları

Tenis hem ferdî olarak ve hem de takım olarak yapılan tenis maçlarının adil bir şekilde yönetilmesi, maçlarda oynayan oyuncular ile antrenörlerin, yönetimdekilerin ve izleyicilerin hepsinin hakkının koruma altına alınması, bir spor olan tenisin bütünlüğünün ve doğruluğunun sağlanması, müsabakalarda ve maçlarda sevk ve idaresinde tenis hakemlerinin tekdüzeliğinin, yeknesaklığının gerçekleştirilmesi ve dünya çapındaki bütün kuralların aynı şekilde ve standarta uygun bir şekilde uygulanmasının sağlanmasıyla MIPTC tarafından, MIPTC kodu altında müsabaka sevk ve idare kuralları onaylanmış ve yürürlüğe konulmuştur. Bugünde bu kurallar ATP Tour adı ile tüm dünyada yürürlükte bulunmaktadır (Koçak, 1990).

Tenis set adı verilen bir sistemle oynanan müsabakadır. Bayanlarda 3 set, erkek oyuncularında 3 veya 5 set üzerinden oynanılır. Bayanlarda 2 seti kazanan, erkek oyuncularında 5 setin 3'ünü kazanan oyuncu maçı kazanmış olur, 3 setlik oyunlarda ise 2 seti kazanan maçı kazanmış sayılır. Her set altı oyundan meydana gelir. Her oyun ise kendi içinde 15, 30, 40 ve oyun (game) olarak sonuçlandırılır. Bir oyuncunun bir seti alabilmesi için altı oyunu da alması gerekir. Set puanları 6-0 /6-1 /6-2 /6-3 ve 6-4 gibi sonuçlanır. Set 6-5 bitirilemez. Set içindeki oyunlar 6-5 olur ise bir oyuncunun o seti alabilmesi için iki oyunu üst üste alması gerekir. Bu durumda bir oyuncu iki oyunu üst üste aldığı takdirde o set 6-5 yerine 7-5 biter. Diğer bir deyişle oyuncular 2 farkı yakalayınca seti kazanmış oluyorlar. 3 setlik oyunlarda ilk 2 sette, 5 setlik oyunlarda ilk 4 setteki oyunlarda 6-6 gibi bir beraberlik söz konusuysa oyunun daha fazla uzamaması

için beraberliğin bozulması ve tie break oyunu yani beraberliği bozma oyunu oynanılır. Bu sayılar 15, 30, 40 yerine 1, 2, 3 6, 7 gibi ifade edilir. Diğer bir deyişle sporcu iki farkla 7 sayıyı aldığı taktirde o seti ve maçı kazanmış sayılır. Tie-break oyununda puanlamada 6-6 'lık bir eşitlik varsa bir oyuncunun 2 farkı yakalayınca kadar oyun devam eder. Tie break skorları 12-10, 13-11 gibi sonuçlanır (Gülmez, 2007).

Tenis oyunu cinsiyete göre üç kategoride oynanır. Bunlar:

Tekler (Erkekler / Bayanlar)

Çiftler (Erkekler / Bayanlar)

Karışık Çiftler

2.3.1.5. *Tenis'te Antrenman Programlanması*

Bir yıl içerisinde antrenmanlar için plan yapılmasıdır.

1-Antrenman aşaması

2-Maç aşaması

3-Ve geçiş aşamasından meydana gelir.

Hazırlık aşaması; genel hazırlık ve özel hazırlık aşaması olmak üzere 2 aşamadan oluşur. Yıl içerisinde yapılan antrenmanların 1/3 ünden ibarettir.

2.3.1.5.1. *Genel Hazırlık Aşaması*

Antrenman genel nitelikte olduğu spor dalının daha çok dayanıklılığa yönelik bir çalışmayı kapsar. Buradaki amaç aerobik dayanıklılığı ve genel kuvveti geliştirmektir. Bu dönem içinde; özel geliştirici, genel geliştirici ve turnuvaya özgü antrenmanlar planlanmalıdır.

2.3.1.5.2. *Özel Hazırlık Aşaması*

Antrenmanlar esnasında yapılan en şiddetli kısımdır ve yarışma dönemi boyunca devam eder. Özel hazırlık ve maça hazırlık aşamasında özel antrenman yüklenmelerinin yoğunluğu artar. Antrenmanların kapsamı eşit tutulur veya biraz azalma olursa, maça

yakın alıştırılmalarda, antrenmanın şiddeti belirgin bir oranda arttırılarak devam ettirilir. Kordinatif özellikler geliştirilmesine ek biçimde teknik antrenmanlara da önem verilmelidir.

2.3.1.5.3. Maç Dönemi

Maç aşamasında planlanan antrenmanın asıl hedefi; hazırlık aşaması esnasında kazanılanı maç esnasında korumak ve elde edilen bu formu verimli hale getirmektir. Sporcular önemli maçları olduğu zaman yüksek derecede verime hedeflemeliler. Bu aşamada yapılmış hata oranları ya sporcu kendini en yüksek seviyeye müsabakadan önce erişmeye sağlayacak ya da müsabaka sonrası hızlı bir şekilde verimlilik düşüşü göstermekte ya da giderek yükselen verimlilikle birlikte hala maç döneminde en yüksek seviyeye çıkamamaktadır.

2.3.1.5.4. Geçiş Dönemi

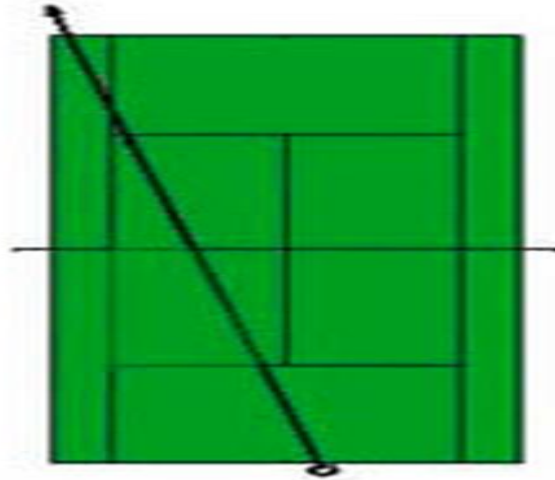
Yıl içerisinde yapılan antrenman programının en dar dönemi geçiş evresidir. Bu dönem 1 aylık bir süreyi kapsar. Amaçları; fizyolojik ve psikolojik açıdan yeniden kendine gelmesi, sakatlıklardan kurtulması, elde edilen becerileri korunması son derece önemlidir (Sevim, 2002).

2.3.1.6. Tenis'te Servis Çeşitleri

2.3.1.6.1. Flat (Düz) Servis

Teniste çok fazla tercih edilen bir servis türüdür. Flat servis kendi içinde anlaşılmazlıklara yol açan bir servistir bu nedenle her ne kadar "düz servis" olarak adlandırılrsa da oyuncular sadece kick serviste uygulanan stilden çok az bir açıyla vurmaktadır. Flat servis kullanan bir sporcu çok az bir spin kullanır ve sporcunun asıl amacı topa güç aktarımı yapmaktır.

Flat Serve



Şekil 1. Flat (düz) Servis

Bu Servisin Avantajları:

- Servisin hızı rakibin toparlanmasına izin vermez.
- Basit sayı kazanmayı sağlar.

Bu Servisin Dezavantajları:

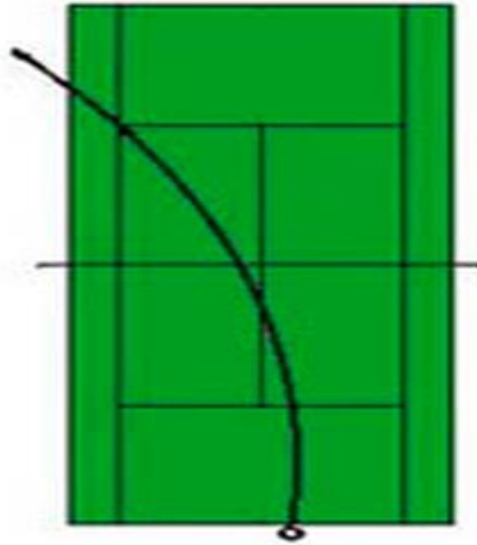
- Servis vole oyuncularının fileye gitmesine fırsat tanımaz.
- Hata yapma olasılığı çok fazladır.
- Boyu uzun olmayan tenisçiler için spin vermeden vurmak zordur.
- Rakip oyuncular servis atışından sonra dönen returnü almaları hızlıdır.

Teknik: Oyuncu raketin gripini düzgün bir şekilde tuttuktan sonra topu sol eliyle kafasının üstüne doğru atarak aynı anda sağ elinin açısı ise 90 derecelik bir açıyla hareket ederek kafasının üstündeki topla buluşur.

2.3.1.6.2. Slice (Kesik) Servis

Slice servis oyun esnasında oyunun seyrini değiştirmek için akıllı bir vuruş çeşididir. Slice servisle rakip oyuncunun dengesini bozmak oldukça basittir. Slice servis sidespin vuruşuyla yapılır. Sidespin vuruşu raketin yüzünde fırça etkisi gösterir. Sağ elini kullanan oyuncular için topla raketin buluşma noktası saat 03.00 yönünde olması gerekmektedir. Slice servise güç yüklemek için fazla top spin yapmak gerekiyor.

Slice Serve:



Şekil 2. Slice (Kesik) Servis

Teknik Kullanımı: Oyuncu raketin gripini düzgün bir şekilde tuttuktan sonra topu sol eliyle kafasının üstüne doğru atarak aynı anda sağ elinin açısı ise 90 derecelik bir açıyla hareket ederek kafasının üstündeki topa buluşur. Daha sonra baş üstünde topa vücudun flat servisteki duruşuna göre daha sağ tarafta vurulur.

Bu Servisin Avantajları:

- Top rakip oyuncunun gövdesinden daha alçak bir seviyede buluşur.
- Başarı oranı oldukça iyidir.

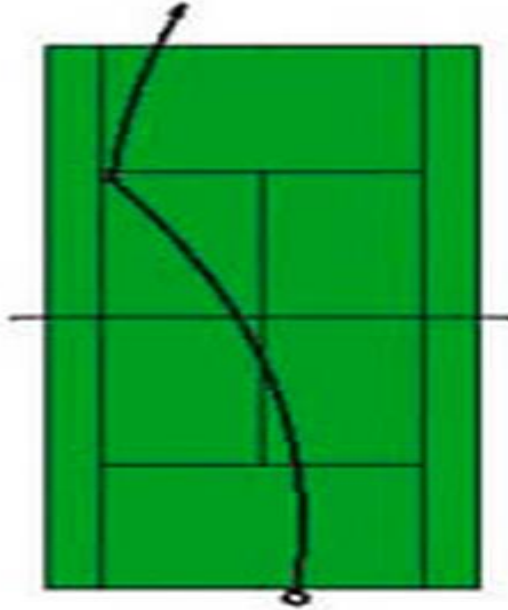
Bu Servisin Dezavantajları:

- Rakip oyuncunun topu karşılaması oldukça rahattır.

2.3.1.6.3. Kick Servis

Kick servisi kullanan bir oyuncu vücut ayarlamasını çok iyi bir şekilde yapması lazım ve topu atacağı zaman çok iyi olması gerekir. Bu servisi kullanan kişinin topu rakipten çok uzağa ve yükseğe sektiği için etkili bir servistir ama uygulama aşaması oldukça zor bir servistir. Sağ elini kullanan oyuncular için topa raketin buluşma noktası saat 12.00 yönünde doğrudan kafanın üstünde olması gerekmektedir.

Kick Serve:



Şekil 3. Kick Servis

Teknik Kullanımı: Oyuncu raketin gripini düzgün bir şekilde tuttuktan sonra topu sol eliyle kafasının üstüne doğru atarak el bileği, raket kafasını topa bu şekilde çarpacak şekilde hareket ettirir. Topun arkası boyunca yukarı doğru ve hafifçe soldan sağa doğru fırcalanır. Topspin ve biraz yan sıkma topa uygulanır. Bu hareket nedeniyle, takip etme vücudun sağ tarafında bitecektir. Uygun ağırlık transferi ve vuruşun zamanlaması sayesinde top, rakibin saldırması zor olan çok ağır bir top olacaktır.

Bu Servisin Avantajları:

- Rakip oyuncunun hücumu geçerken bayağı zorlanır.
- Servis atan oyuncuya ve vole yapan oyunculara fileye gitmesine fırsat tanır.
- Top rakip oyuncunun uzak bir bölgesine düşer.

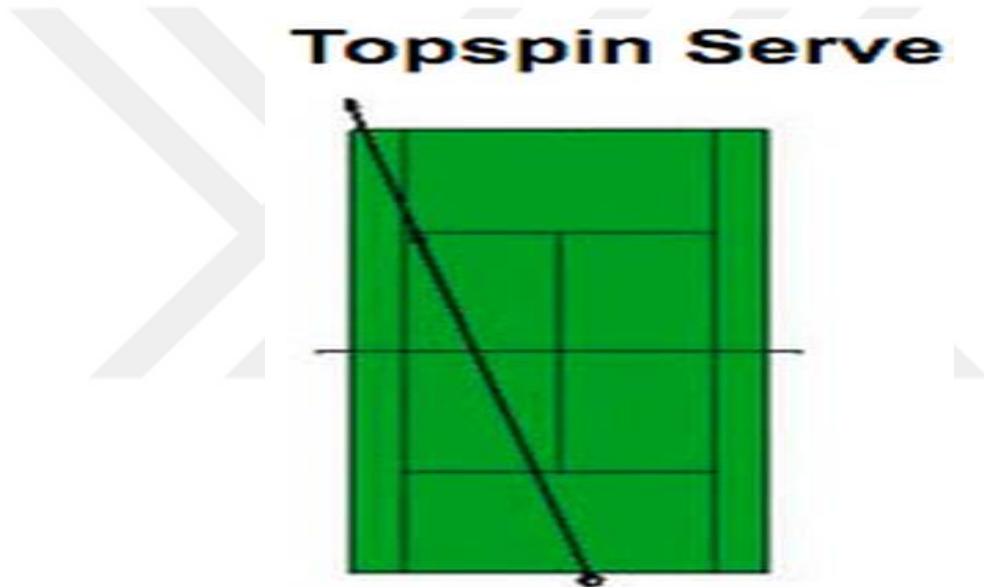
Bu Servisin Dezavantajları:

- Hata yapma yüzdesi çok fazladır.

2.3.1.6.4. Topspin Servis

Modern teniste servis atışı maçı kazanmada çok önemli bir silahtır. Teniste 2. servis atışı oldukça yavaş olduğu için rakip oyuncunun topu karşılaması oldukça basittir

ve bu da servis atışını yapan oyuncunun üstünde yoğun bir strese sebep olacaktır. Burgulu servis kullanan oyuncu servisi kullanırken kontrolü elinde bulundurarak birinci servis atışının içeri düşme olasılığını bir hayli arttıracaktır. Burgulu servis 2. servis atışında da çok etkin bir biçimde kullanılabilir. Sağlak bir oyuncunun; sağ ayağı dip çizgiye 45 derecelik bir açıyla durması gerekiyor. Burgulu servis atabilen biri bacak kuvvetini kullanabilmesi için dizleri bükülü bir vaziyet alması gerekir. Raket yukarı pozisyonunda wind-up'ta olmalı ve topa yukarda buluştuktan sonra vücut ağırlığı sağdan sola aktarılarak sol omuz arka telleri gösterir. Topa oyuncu kafasının tam üstünde olduğu zaman vurmalıdır. Raketin baş kısmı hızlı bir şekilde aşağıdan yukarıya doğru fırçalar.



Şekil 4. Topspin Servis

Bu Servisin Avantajları:

- Bu servis atışına atak yapmak oldukça zor.
- Servis çok yükseğe seker.
- Servis atışı yapan oyuncuya ve voleyeye gelen oyuncuya vakit kazandırır.

Bu Servisin Dezavantajları: Karşıya göndermek basittir.

Roger Federer Kick servisi uygulayan tenisçiler arasından en iyi yapan kişidir. Raketi topun altından üstüne doğru fırçalar. Vuruş açısı keskin bir şekilde yukarı doğrudur.

(<https://defnebasbakkalmkp.weebly.com>).

2.3.2. Masa Tenisi

2.3.2.1. Masa Tenisi'nin Tanımı

Bir masanın her iki tarafında bulunan sporcuların küçük bir topu ellerindeki raket yardımıyla karşı tarafa geçirmesiyle ve masanın tam ortasında bulunan ağ üzerinden karşı tarafa atmaya uğraştıkları branştır. Ping pong ya da ping pon gibi isimlerle adlandırılır. Masa tenisi masasının ölçüleri 2,74 metre uzunluğa sahip, 1,53 metre genişliğinde ve masanın yüksekliği 76 santimetre olan dikdörtgen şeklindeki bir masadır (Atabeyoğlu ve Arıpınar, 1997).

Bu spor dalı her yaş kategoriden insanların katılımını sağlayan eğlenceli ve hareketliliğiyle bilinen, sadece oynayanların değil aynı zamanda seyircilerin de zevk aldığı top ve raket gibi materyallerin rahatlıkla temin edildiği bir branştır. Bu özellikleri, ülkemizin her yerinde ilgiyle karşılanmasına olanak tanımıştır. Masa tenisinde çok iyi bir seviyeye gelmek için el-göz-kas koordinasyonunun daha ufak yaşlardan itibaren geliştirilmesi gerekmektedir (Erdil 1987, Turhan, 2003).

Müsabaka Kategorileri

1. 13 yaşındaki ve daha küçük yaştaki çocuklar (Minikler kategorisi)
2. 14-15 yaşında olan çocuklar (Yıldız kategorisi)
3. 16-18 yaşında olan sporcular (Genç kategorisi)
4. 19-21 yaşındaki sporcular (Ümitler kategorisi)
5. Ümit sporculardan daha büyük olanlar (Büyükler kategorisi)
6. 40 yaşındaki ve üstünde olan yarışmacılar (Veteranlar kategorisi)

2.3.2.2. Masa Tenisi'nin Dünya'daki ve Türkiye'deki Yeri

Masa tenisi sporu kapalı alan tenisi ismiyle bilinen ilk şekli 1880 yıllarında Hindistan ve Güney Afrika' da bulunan İngiltere'den gelen askerler tarafından

oyunıldığı bilinmektedir. Raket olarak puro kutularını kullanmışlar, şarap şişelerinde bulunan yuvarlak tıpaları ise top, kitapları ise ağ olarak kullanmışlardır.

1890 yıllarında İngilizler bu oyunun başka versiyonunu geliştirdiler. Bunlar "Gossima" ve "Whiff Whaff" gibi farklı isimlerle adlandırılmıştır. Parker Brothers şirketi kolay kurulabilen portatif bir net, yüzeyi file kaplı ufak 1 top ve küçük raketlerden oluşan kapalı alan tenisi malzemeleri satışını yapmaya başlamışlardır (Kırlı, 2007).

1900'de Amerika Birleşik Devletine seyahat için giden İngiliz James Gibb, geri döndüğünde kendisiyle birlikte içi boş bazı selüoit toplardan getirmiş ve arkadaşlarıyla salon tenisini oradan getirdiği topları kullanmışlardır. Gibb, oynarken topun rakete ve masaya çarptığı esnada çıkardığı sesi temsil eden "ping pong" ismini kullanmaya başlamıştır. 1901'de İngiltere'de bir spor ekipmanları üreticisi olan John Jacques "Ping Pong" ismini kendi adına tescil ettirmiş ve bu ismin Amerika haklarını Parker Brothers firmasına satmıştır. Onlar da yeni kitlerini bu isimle çıkarmışlardır (Sabırlı, 2006).

Buna rağmen başka firmalar yaygın kullanılan masa tenisi (table tennis) ismiyle satışını yaptıkları malzemeleri Avrupa ve İngiltere'de giderek yaygınlaşmıştır. 1921 tarihinde İngiltere'de yeni bir federasyon kuruldu. Hemen ardından 1926'da İngiltere, İsveç, Macaristan, Hindistan, Danimarka, Çekoslovakya, Avusturya ve Galler' in, Almanya Berlin' de yaptıkları toplantıda Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu kuruldu (Bilimli, 2007).

1927 yılında ilk kez dünya şampiyonası Londra' da düzenlenmiştir. Bu tarihten itibaren, 2. Dünya savaşına kadar olan bütün şampiyonalar Macaristan' ın himayesinde olmuştur. Bu dönemin kaliteli sporcuları bayan sporcular içerisinde 7 dünya şampiyonluğunu kazanan Macar Maria Mednyanszky ve 5 kez dünya şampiyonu olan Macar Viktor Barna olmuştur. Romanya' lı ve Çekoslovakyalı sporcular şampiyonada madalya kazananlar arasındalar (Kırlı, 2007).

Uzak doğulu sporcular "Penholder tutuşu" adıyla anılan ve raket sapının işaret parmağı ile başparmak arasında tutulmasıyla gerçekleştirilen bir tekniktir. Tutuş tekniğinde her türlü vuruşlarda raketin sadece bir kullanmışlar. Bu tutuş tekniği bugün

çoğu uluslar arası sporcu tarafından kullanılmaktadır. 1988'den beri masa tenisinde erkek ve bayan sporcular olimpiyatlarda oynanılan tekler ve çiftler yarışmalarını içeren spor haline getirilmiştir (Kırlı, 2007).

Masa tenisi Türkiye'de ilk kez Cumhuriyetten sonraki dönem içerisinde tanınmaya başlandı, ilk defa Robert kolejinde masa tenisinin oynatıldığı biliniyor. Alımlı ve hareket içeren sporlar içerisinde bulunan masa tenisi İstanbul'da çok çabuk yayılarak bütün bu gelişmeler üstüne 1930 tarihinde ilk defa Türkiye Masa Tenisi Şampiyonası düzenlenmiştir. Müsabaka Altınordu Spor Kulübü tarafından düzenlenmiştir. Fakat 1940–1948 yılları arasında 2. Dünya savaşı olduğu için bir duraksama yaşamıştır. 1953 tarihinde Tenis federasyonu ile birlikte hareket eden Masa Tenisi 1966 yılında Ali ABALİ başkanlığında, kendilerine ait bir federasyonları oldu. Ülke genelinde çağa uygun masa tenisi çalışmaları 1967'de Türkiye'de yeni göreve gelen Macar Antrenör Hirbut tarafından etkin hale getirildi. Yapılan bu çalışmalarla Türkiye'de bayan sporcular içinden Selda Doğan, Kadriye Poyrazoğlu ve Nevin Mutlu, Erkek sporcular da ise Vasil Aleksandrisis, Oktay Çimen ve Gürhan Yıldız gibi başarılı sporcuların Uluslar arası düzeyde başarılar elde etmeleri sağlamaktadır. 1973 Balkan şampiyonası ve 1973-1975 tarihleri arasında Akdeniz Oyunlarında 3 defa şampiyonluk kazanan Vasil Aleksandridis, bu alanda uluslararası arenada madalya getiren ilk türk yarışmacı unvanını eline aldı (GSGM, 2007).

2.3.2.3. Masa Tenisi'nin Oyun Kuralları

Masa tenisi masasının ölçüleri 2,74 metre uzunluğa sahip, 1,53 metre genişliğinde ve masanın yüksekliği 76 santimetre olan dikdörtgen şeklindeki bir masadır. Masanın yüzey kısmı her yeri mat ve koyu renkle, iki santimetre genişlikte beyaz çizgiyle çizilmiştir.

Bir netin düzeneğiye, masa ya bağlı bir sistemle ve her iki yanındaki direklerden oluşmaktadır. 2 tarafından ipe tutturulan 15,25 santimetre yüksekliğindeki direklerden yardım alınacaktır. Destek direkleri dış limitleri yandaki çizgilerden 15,25 santimetre dış tarafında olacak şekilde ayarlanmıştır. Topun çapı 40 milimetrem ve daire benzeyen, ağırlığıysa 2,7 gram olacak şekilde belirlenmiştir (Kırlı, 2007).

Bu oyuna başlangıç servis atışıyla yapılmaktadır. Bir set 11 sayıdan oluşur. Sette eğer 10-10'luk beraberlik varsa her takımın bir tane servis kullanma hakkı var ve uzatmalara gider. Her oyuncunun 2 servis kullanma hakkı vardır. 2oyuncunun müsabakasinda 3set alan oyuncu maçı kazanır, çiftler maçında ise 4 set alan maçı kazanmış sayılır. Setler bittiğinde oyuncular yer değiştirirler. Aynı futbol maçında devre arası olduktan sonra sporcuların kaleyi değiştirdikleri gibidir. Birinci sette servis kullanan bir kişi diğer sette servisle oyuna başlayamaz (www.hangibilgi.com).

2.3.2.4. Masa Tenisi'nde Oyuncu Seçerken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Geçen 6 yılın araştırma sonuçlarına baktığımız zaman masa tenisine başlama yaşı olarak 8 veya 9 yaşı baz alabiliriz. Okul döneminin başlaması ile beraber masa tenisi antrenör olan kişiler çevredeki okulları gezerek, bütün ilkokul 1. sınıf öğrencilerini gözlemleyerek, çocukların bazı niteliklerini göz önünde bulundurarak her şubeden öğrencileri seçiyorlar.

Öğrencilerdeki özellikler:

- a) Boyu orta olmalı,
- b) Zayıf, bacakları ve kol uzunluğu yeterli olmalı
- c) Uyanık, güçlü, hızlı karar verebilen, akıllı olacak şekilde belirlenmelidir.

Seçilen öğrenciler okullarda belirlendikten sonra bazı çocuklara testler uygulanmalıdır. Uygulanacak testlere bakacak olursak;

- 20 metre düz koşu, hızlı çıkışı
- Durarak uzun atlama
- Normal uzun atlama
- Tepki hareketleri Örnek verecek olursak;

Antrenör (Öğretmen) art arda sekiz masa tenisi topunu kaleye doğru fırlatır, öğrenci topları kurtarırsa ve kurtardığı topları sonrasında sayarlar (8 toptan kaçını kurtarmıştır, oranı nasıl diye bakarlar).

8' de 3 ise kötü, 8' de 4 ise %50, 8' de 5, 6, 7 ise iyi olarak kategorilindedirler.

- Dikkatini ölçen testler ise; Örnek verecek olursak,

1- Antrenör eliyle ses çıkarır (veya düdüğünü çalar), sporcu 2 adım ileri çıkarak iki ayağıyla yukarı doğru sıçrar ve 360 derece döner.

2- Antrenör art arda 2 kez eliyle ses çıkarır (veya düdüğüyle ses çıkarır) sporcu durduğu yerden iki ayağıyla uzun atlama yapar.

Bu testlerin sonucunda başarı sağlayan sporcular masa tenisi seçmelerinden geçerler ve bir sonraki aşama ise özel seçmeler için bağlını tutulurlar (Kırlı, 2007).

2.3.2.5. Masa Tenisi'nde Nasıl Antrenman Yapılır

Masa tenisi dünya üzerinde 100 yıldan beri 100'den fazla ülkede oynanan uluslararası bir spor dalıdır. Bütün yaş ve cinsiyetlere uygun olan bu spor sadece sporcu olarak değil, aynı zamanda sağlıklı ve dinç bir yaşam sürmek amacıyla da yapılan bir spor branşıdır.

Sporda başarıyı yakalamak aerobik ve anaerobik enerji kazanımında, sürat, kuvvet ve teknik gibi kas-sinir fonksiyonlarına, taktik ve psikolojik etkenlerle ilişkilidir. Sporcuların fiziki yapısıyla alakalı sporsal uygunluk düzeyinin belirlenmesi ve amacına uygun şekilde yapılan düzenli çalışmaların sebep olduğu fiziki açıdan gelişimlerinin belirlenmesi aşamasında performans açısından baya önem arz etmektedir. Çünkü antrenmanlar ile vücut yapısı ve özellikleri geliştirilmektedir (Çimen ve Günay, 1996).

2.3.2.6. Masa Tenisi'nde Servis Çeşitleri

2.3.2.6.1. Düz Servis Çeşitleri

Forehand Düz Servis (Raket İçi)



Şekil 5. Forehand Düz Servis

Hareketin Teorik Açıklaması

- 1-Ayaklar omuz genişliğinde açıktır.
- 2-Sağ elini kullanan oyuncular için, sol ayak sağ ayağa göre biraz önde pozisyon alır.
- 3-Top havaya atıldıktan sonra, kol biraz geriye çekilir.
- 4-Top aşağıya doğru düşmeye başladığı anda raket öne doğru yarı kapalı şekilde hızlıca ileriye götürülür.
- 5-Hareket sırasında vücut ağırlığı arkada bulunan ayaktan önde bulunan ayağa aktarılır.

B-Backhand Düz Servis (Raketin Dışı)



Şekil 6. Backhand Düz Servis

Hareketin Teorik Açıklaması

- 1-Ayaklar omuz genişliğinde açıktır.
- 2-Sola ayak sağ ayağa göre bir adım öndedir.
- 3-Dizler hafif bükülü olarak durulur.
- 4-Top havaya atılırken dizlerin bükülü durumu düzleşir ve vücut ağırlığı arkadaki ayağın üzerine verilir.
- 5-Raket geriye doğru yarı açık durumda iken, yukarı arkaya doğru kaldırılır.
- 6-Sonra raket orta süratle öne aşağıya ve topun altına doğru götürülür.
- 7-Topa vuruş sırasında vücut ağırlığı arkadaki ayaktan öndeki ayağa aktarılırken dizler tekrar bükülür.

2.3.2.6.2. Kesik-Kesme Servis Çeşitleri

Bu servislerde top geriye doğru döner. Servislerin atılması sırasında topun az veya çok kesilmesi oyuncuya bağlıdır.

a-Forehand Kesik-Kesme Servis



Şekil 7. Forehand Kesik-Kesme Servis

Hareketin Teorik Açıklaması

- 1-**Ayaklar omuz genişliğinde açıktır.
- 2-**Sağ ayak sol ayağa göre bir adım önde olarak durulur.
- 3-**Top havaya atıldıktan sonra sol kol biraz aşağıya ve geriye çekilir.
- 4-**Bu hareket sonrasında ağırlık sol ayaktadır.
- 5-**Top aşağıya doğru düşmeye başladığı anda raket öne doğru yarı kapalı şekilde hızlıca ileriye götürülür.
- 6-**Bu sırada vücut ağırlığı sol baceden sağ bacağa aktarılır.

b-Backhand Kesme Servis



Şekil 8. Backhand Kesme Servis

Hareketin Teorik Açıklaması

- 1-Ayaklar omuz genişliğinde açıktır.
- 2-Sağ ayak sol ayaktan bir adım ileride ve dizler büküldür.
- 3-Top havaya atılırken kol geriye çekilerek vücut ağırlığı arkadaki ayağa verilir.
- 4-Top aşağıya düşerken geriye doğru yarı açık olan raket yukarı arkadan aşağı öne doğru götürülür.
- 5-Vuruş sırasında vücut ağırlığı sağ bacağı aktarılırken dizler bükülü durumdadır.

2.3.2.6.3. Yan Falsolu Servis Çeşitleri

Bu servisler daha çok spin atak oynayan oyuncular tarafından kısa olarak kullanılırlar. Bu servislerde amaç topun kendi sahamızın forehand köşesine gelmesini sağlamaktır. Böylece kolaylıkla Forehand spin veya atak olanağı bulmuş oluruz. İki çeşittir:

a-Raketin Ucu Yukarı Bakan şekilde servis

b-Raketin Ucu Aşağı Bakan şekilde servis

(Forehand-Backhand Yüzü ile)



Şekil 9. Raketin Ucu Yukarı Bakan Şekilde Yan Falsolu Servis

Hareketin Teorik Açıklaması

- 1-Bu servis yalnızca raketin Forehand yüzü ile yapılabilir.
- 2-Ayaklar omuz genişliğinde açık ve paraleldir.
- 3-Vücut masaya yan dönüktür.
- 4-Top yukarı doğru atılırken raket başın yan tarafına ve geriye doğru götürülür.
- 5-Bu sırada dizler bükülerek çömelik durum alınır.
- 6-Top düşerken dikey şekilde olan raket hızlıca aşağıdan öne doğru kolun büküklüğü tamamen kaybolacak şekilde yatay olarak hareket ettirilir.

2.3.2.6.4. Raketin Ucu Aşağı Bakan Şekilde Yan Falsolu Servis

Bu servis raketin hem Forehand hem de Backhand yüzü ile atılabilir.

Forehand yüzü ile



Şekil 10. Raketin Ucu Aşağı Bakan Şekilde Forehand yüzüyle Yan Falsolu Servis

Hareketin Teorik Açıklaması

- 1-Vücut masaya yan dönüktür.
- 2-Ayaklar omuz genişliğinde açık ve sol ayak sağ ayaktan bir adım öndedir.
- 3-Top yukarı atılırken açık durumda olan raket yukarı arkaya doğru götürülür.
- 4-Bu sırada vücut ağırlığı sağ bacağa verilir.
- 5-Top aşağıya düşerken raket yukarı sağ taraftan aşağı sol tarafa doğru hareket ettirilir.
- 6-Topa raket yarı açık veya aşağıya doğru dikey şekilde vurulur.
- 7-Hareket sırasında vücut ağırlığı sol bacağa aktarılır.

Backhand Yüzü ile



Şekil 11. Raketin Ucu Aşağı Bakan Şekilde Backhand yüzüyle Yan Falsolu Servis

Hareketin Teorik Açıklaması

- 1-Bu servis topa en fazla yan dönüşün kazandırıldığı servistir.
- 2-Vücut masaya paralel ve ayaklar omuz genişliğinde açıktır.
- 3-Bazen sol ayak sağ ayaktan bir adım geride olabilir.
- 4-Raket sol kalça seviyesindedir.
- 5-Top yukarı doğru atılırken vücut ağırlığı sağ bacağı aktarılır.
- 6-Top aşağı düşerken raket dikey veya yarı açık şekilde vücuda paralel olarak soldan sağa doğru hareket ettirilir.
- 7-Kolun bu hareketi sırasında vücut ağırlığı sol bacağı aktarılır (<https://masa-tenisi-okulu.tr>).

2.3.3. Badminton

2.3.3.1. Badminton Oyununun Tanımı

Badminton oyunun tanımı yazarlar tarafından değişik şekilde tanımlanmıştır. Badminton; kelime anlamı tüylü top demektir. 2 ya da 4 kişi tarafından oynanan ve top yere düşmeden, raketle karşılıklı vuruş esasına dayalı olan filenin üstünden oynanılan olimpiyatlarda da oynanılan bir branştır. Badmintonda hızlı davranma, zerafet, beceri,

çabukluk, hızlı reaksiyon gösterme bu oyunu ön plana çıkarmasına neden olan ve oyunun seyir açısında baya zevkli hale getirmektedir (Gülmez, 2007).

Badminton oyunu, fiziki, fizyolojik olarak, taktik ve teknik unsurları bünyesinde bulunduran değişik bir spor dalıdır (Omosgaard, 1996).

Bir başka ifadeyle badminton oyunu, saha çerisinde, raket yardımıyla tüy topu filenin üzerinden diğer tarafa atarak oynanılan, tenise oyununa benzer oyundur (Şahin, 2006).

Badminton oyunu saniyeler içerisinde ani karar vermemizi sağlayan insan beyninde taktiksel olarak karar mekanizmasını en iyi şekilde sokan ender spordur (Yumuk, 2004).

Tüm bu tanımlardan yola çıkarak badmintonun file üzerinde iki veya dört kişiyle oynanan seyir zevki oldukça yüksek çabukluk ve vuruş tekniğinin ön planda olduğu bir spor branşı denilebilir.

2.3.3.2. *Badminton Sporunun Özellikleri*

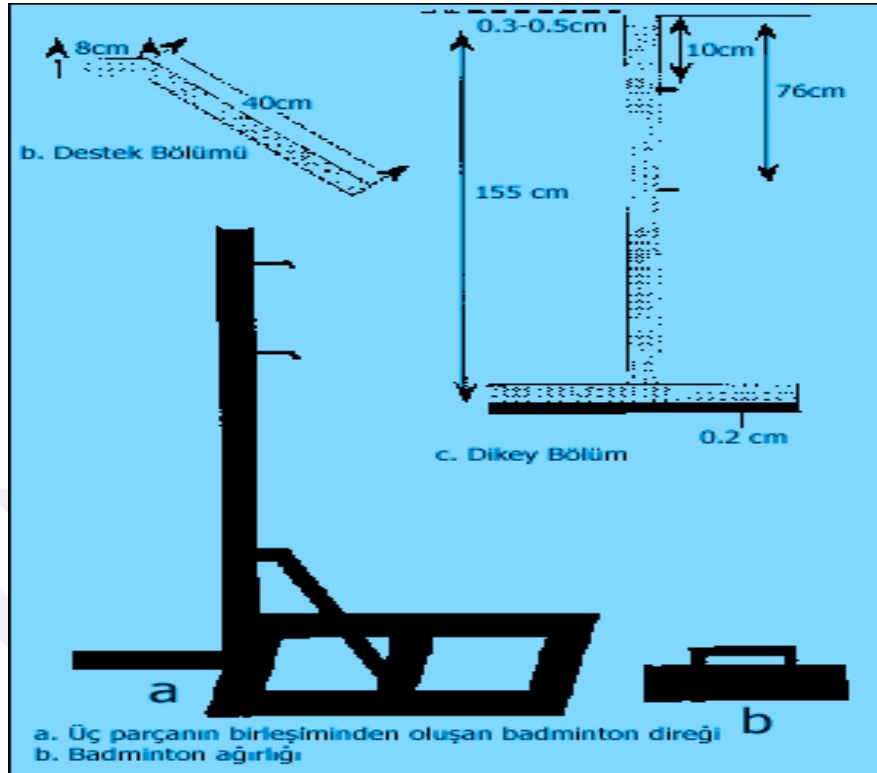
Badminton, dışarının olumsuz hava şartlarını yok etmek için günümüzde genelde kapalı sahalarda oynanılır. Badminton oyun sahası dikdörtgen biçimindedir. Uluslararası maçlarda salonun yüksekliğinin 7 metre olması gerekmektedir. Ayrıca badminton oyun alanının yandaki çizgilerin duvara olan mesafesi 90 santimetre, çizgilerin bittiği yerin duvara olan mesafesi ise en az 150 santimetre olması gerekmektedir. Oyun alanının ölçüsü tekler ve çiftlere göre değişmektedir. Çiftlere göre çizilen bir sahanın uzun kenarı 13,40 m, kısa kenarı 6.10 m'dir. Teklere göre çizilen bir sahanın uzun kenarı değişmezken, kısa kenarı her iki yandan eşit olarak daralarak 5.18 m'ye indirilmektedir. Badminton sahasını çevreleyen ve saha içinde ilgili bölmelerin sınırlarını belirten bütün çizgiler 4 cm. kalınlığında çizilir. Bu çizgilerin sarı ya da beyaz renklerde çizilmesi zorunludur. Badminton sahası bir file ile tam ortadan ikiye bölünmektedir. Bölünen sahanın her iki parçasına yarı alan adı verilmektedir. Fileden 1,98 m uzunluğunda sahayı enine kesen ve her iki bölüme çizilen çizgiye servis atış çizgisi denmektedir. Bu çizginin tam ortasından yani 3.05 m'den geriye doğru sahayı boyuna doğru kesen çizgi, yarı alanı kendi arasında ikiye bölmektedir. Böylece sahanın

içinde iki adet kutu oluşmaktadır. Bölünen kutular ise, sağ servis atış bölgesi (kutusu), sol servis atış bölgesi (kutusu) olarak adlandırılmaktadır.

Servis kullanımında tek sayıların sol kutuda, çift sayıların ise sağ kutuda kullanılması zorunluluğu olmasından dolayı bu kutuların, bütün badminton sahalarında çizilmesi gerekmektedir. Bu servis bölgelerinin (kutularının) sınırları tekler ve çiftler oyununa göre değişiklikler göstermektedir. Tekler oyunda arka servis bölgesi sahanın en son çizgisi olan arka çizgisi ile aynı iken çiftlerde ise 76 cm daha kısa olan çizgi, çiftler servis çizgisi sonudur. Fakat çiftler servis çizgisinin bir diğer önemli farkı ise tekler servis çizgisi 5,18 m iken çiftlerde bu alan sahanın enine olan büyüklüğü olan 6.10 m'dir (Yorulmazlar ve Kepoğlu, 2006).



2.3.3.4. Badminton Direkleri



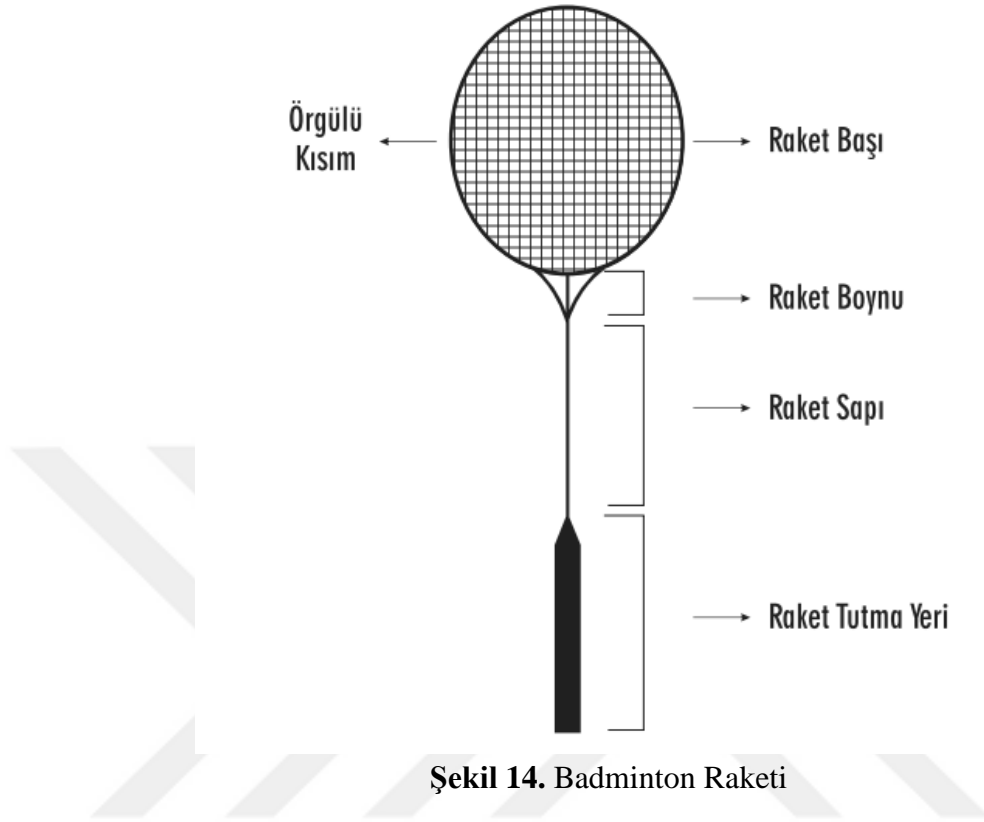
Şekil 13. Badminton Direği

Çift oyuncularının oyun alanındaki yan çizgileri üzerine konulan file direklerinin yüksekliği 1,55 metre olması gerekmektedir. Direklerin özelliği taşınabilir veya sabitlenmiş bir şekilde olmalıdır. Çift oyuncularının oyun alanındaki yan çizgileri üzerine yerleştirilemeyen direkler için, yandaki çizgilere 4 santimetre genişlikte bir bant, fileye dikey bir şekilde çekilerek, oyundaki alanın genişliği belirlenebilir (Yorulmazlar ve Kepoğlu, 2005).

2.3.3.5. Badminton Filesi

File plastik malzemelerden veya koyu renkli iplerden yapılmış olup, filedeki karelerin ölçüsü en az 1,5 santimetre, en fazla 2 santimetre olarak yapılmalıdır. İki direk arası iyice gerilmiş olan file ve badminton sahasının ortasında yüksekliği 1.524 metre, direklerde ise 1,55 metre olmalıdır. Filenin eni 76 santimetredir, her iki oyun sahası yönünde kalınlığı 3,75 santimetre (toplam 7,5 santimetre) olan beyaz bir bantla üstten sarılmıştır. Beyaz bandın içindeki metal tel veya ipe üst kısımdan, yükseklikleri eşit olan 2 direğe bağlanır (Yorulmazlar ve Kepoğlu, 2005).

2.3.3.6. Raket



Şekil 14. Badminton Raketi

Raket alanı oval bir şekilde olması gerekiyor. Naylon veya kedi bağırsağından yapılmış olan tellerden oluşan raket çerçevesine bağlanan alana denir. Tellerde oluşan kareler, bilhassa ortasında oluşanlar birbirlerine eşit uzaklıkta olmak zorundadır. Raket uzunluğu 68 santimetreden uzun olamaz. Aynı şekilde raketin kafası vuruş alanı genişliği ise 23 santimetreden uzun olamaz. Raketin baş kısmının uzunluğu ise 29 santimetreden fazla olmamalıdır. Raket ölçüleri çocuklar ve bayan oyuncular için farklılık gösterir. Raketin baş vuruş kısmı (çerçevesi hariç), 28 santimetre uzunluğunda ve 22 santimetre genişliğinden çok olmamalı. Raket ağırlığı ise 95 ile 140 gram civarında olmalıdır. Raketin shaft kısmı, metal grafit veya fiberglas (cam elyaf)'tan yapılmaktadır. Raketin başı çerçevesi ve yüzeyi dış etkilere dayanıklı olmalı, ağırlığı eşit oranda dağıtmalı ve oyuncuların kullandıkları raketlerin telleri sabit olmalıdır (Yorulmazlar ve Kopoğlu, 2005).

2.3.3.7. Tüy Top

Tüy topun yapısı, top ve tüy olmak üzere 2 bölümden oluşur. Toplamı 14-16 adet olarak belirlenen tüylerin yapısı, ördek veya kaz tüyünden oluşmaktadır. Bunun dışında çalışmalarda kullanılan tüy topların bazıları sentetik maddeden yapılan toplardır. Tüylerin uç kısmından, topun üst kısmına kadar olan uzunlukları 6.4-7,0 santimetre arasındadır. Top kısmına monte edilen tüylerin üst kısmının çapı, 5.4-6,4 santimetre arasındadır. Tüyler pamuk ipliği ile sıkıca birbirine yapıştırılmalıdır. Top kısmı ise, çapı 2,5 santimetreden 2,8 santimetreye kadar olan kısım ise mantardan yapılmıştır. Mantar, alt kısımdan yuvarlaklaştırılmış ince beyaz deri veya benzer özelliklere sahip bir materyal ile kaplanmıştır. Anlatılan özelliklere sahip tüy toplar maç topu olarak kullanılmaktadır (Yorulmazlar ve Kepoğlu, 2005).



Şekil 15. Tüy Top

2.3.3.8. Badminton'un Dünya'daki Yeri

Arkeologlara ve tarih bilimcilere göre badminton oyununa benzeyen oyunun M.Ö. 3000 yılında oynanıldığı belirtilmektedir. Bu tür kanıtların buluntularına Hindistan ülkesinde kazılar esnasında denk gelmişler. Badminton oyununun oynanması ve 1122 yıl önce dünyada yaygın hale gelmesi Çin İmparatorluğu'ndaki Chu sülalesi dönemine rastlandığı kaynaklarda geçmektedir. Çin İmparatorluğu'ndan sonra bilhassa Hindistan ülkesinde hızlı bir şekilde yayılarak oyun ülke genelinde "Poona" ve "Pune" isimleriyle oynatılmıştır. Bu ülkede de kirazgillere takılan kaz tüyü top ve tahta

raketlerle oynanan oyun hızla başka ülkelere de yayılmıştır. Fransa ülkesinde böyle bir spor dalına Kokvantan (Uçan Horoz) ve Jevolan (Tüy Top) Almanya, Avusturya ve İsviçre bu ülkelerdeki feder ball ve Çar Rusyasında ise Laptu ile adlandırılmıştır (Gülmez, 2007).

1872'de 100 kilometre uzakta bulunan Londra şehrinde Badminton ile isimlendirilen bir kasabada geçmişte asker dükü olan Beaufort çok eskiden Hindistan'da bulunmuştu. Beaufort İngiltere'ye geri döndüğünde fildişi ve diğer değerli eşyalar arasında bir raket ve tüy top getirmiş, Polona oyununu Badminton kasabasında yaygınlaştırmaya başlamıştır. Aynı yıl bu spor branşı Badminton kasabasından bütün İngiltere'ye yayılmaya başlamıştır. Bununla birlikte, 1872 tarihinden itibaren bu spor branşı, bu küçük kasabanın ismi olan Badminton adı ile anılmaya başlamıştır. J. L. BALDWIN isimli sporcu, ilk kez badminton oyun kurallarını koyan kişi olarak spor tarihinde yerini almıştır. İlerleyen zamanlarda badminton oyunu hızlı gelişmelere ve değişimlere uğramıştır.

1887 yılında Londra'da ilk kez badminton oyun kuralları oluşturulup bir kurul tarafından onaylanmıştır. O tarihte belirtilen badminton oyununun bazı kuralı az bir şekilde değişmeyle şimdiye dek ulaşmıştır. Badminton tarihinin önemli isimlerinden biri de İngiliz Bayan Ann JAKSON'dır. JAKSON, 1898 yılında ilk nizami tüy top patentini alan kişidir. İlerleyen tarihlerde İngiltere vatandaşı olan badmintoncu Samuel Messiya ilk defa 1911 tarihinde Badminton oyununun kuralını kapsayan, teknik veya taktik becerileri anlatan bir belge yayınlamıştır.

1934'te Uluslar arası Badminton Federasyonu (IBF) Londra da kurulmuştur. Federasyonda bulunan ülkeler; İngiltere, Hollanda, Danimarka, İrlanda, Kanada, Yeni Zelanda, İskoçya, Fransa ve Amerika'dan oluşan 9 ülkeden oluşan ve federasyona katılan ilk ülkeler olmuşlardır. İkinci Dünya Savaşı yüzünden her alanda olduğu gibi spor alanında da meydana gelen duraklamalar yüzünden badminton gelişimi yavaşlamıştır. İkinci Dünya Savaşından sonra ise Avrupa ülkelerinin karşısında doğu grubu ülkeleri çıkmaya başladı. Fakat politik nedenlerden dolayı basta Çin olmak üzere doğu grubu ülkeleri (IBF) bünyesine alınmadı. Bunun sonucunda Çin önderliğinde doğu grubu ülkeleri Dünya Badminton Federasyonunu (WBF) kurdular.

Günümüzde badminton ise, 1981 yılının mayıs ayında Uluslararası Badminton Federasyonu (IBF) tüm dünya ülkelerini kendi çatısı altında toplamıştır. Ayrıca 1985'te Uluslar arası Badminton Olimpiyat Komitesi (IOK), Badminton'u 1992 Barcelona Olimpiyatları'nda madalya alan sporların içine koymaya oy birliğiyle karara bağlamışlardır. Şu an (IBF)'e, üye sayısı 140'tan fazladır. Şu anda dünya üzerinde 6 milyon insandan daha fazlası sporcu lisansına sahip ve badminton sporunu yapmaktadır (Yorulmazlar ve Kepoğlu, 2006).

2.3.3.9. *Badminton'un Türkiye'deki Yeri*

31 Mayıs 1991 yılında Türkiye Badminton Federasyonu kurulmuştur. Ülkemizin yapılan başvuru sonucunda 3 Kasım 1991 tarihinde Uluslar arası Badminton Federasyonu tarafından 104. üye sıfatıyla tam üyeliğe kabul edilmiştir. Badminton, ülkemiz genelinde çok kısa bir geçmişi olmasına rağmen oldukça zevkli ve mücadele gerektiren bir spor dalı olduğundan, toplumun her kesimi tarafından büyük beğeni toplamıştır (Yorulmazlar ve Kepoğlu, 2005). 1992'de Barcelona' da yapılan Olimpiyat oyunlarında, badminton sporu madalyalı bir spor dalı olarak eklenmesiyle popülerliği giderek artmıştır (Cabello ve ark., 2003). Badmintonun gelişim sürecine baktığımızda bu spor dalı ülkemiz genelinde sevilip yaygınlaşacağı gözlemlenmektedir (Şekerci, 2001).

2.3.3.10. *Badminton 'da Antrenman*

Badminton sporu teknik özellik açısından bir adım öne çıktığı bir spor dalıdır. Performansını üst seviyeye çıkarmak için teknik becerinin olması gerekmektedir. Teknikten bahsedecek olursak sinir kas kordinasyonunun istenilen amaca doğru ilerlemesidir. Çok iyi bir kordinasyon diğer motorsal özelliklerle birlikte hareket eder.

Kordinasyon; değişik hareketlerin amaca uygunluğu ve aralarındaki uyumla hareket edebilme yeteneğidir. Farklı bir bakış açısıyla amacına yönelik bir harekette iskelet kaslarıyla merkezi sinir sistemi uyum içerisinde çalışmalı, etkileşimi anlamında kullanılan terimler içerisinde (Muratlı, 2003).

Badminton 'da teknik hareketin uygulama aşamasında patlayıcı ve çabuk kuvvetin yeterlilik seviyesi optimal performansın üzerine direk etkili olmuştur. Bunun sonucunda patlayıcı kuvvet ve çabuk kuvvet badmintonda önemli bir yeri vardır. Patlayıcı kuvvet antrenmanlarındaki asıl amaç; kısa süre içerisinde çok fazla kastaki gerilme oranını geliştirmeye bağlı çalışmalar yapmaktır. Badmintonun merkezinde, sahanın köşesinde, vurma işlemi esnasında ve durduğumuz zaman patlayıcı kuvvet adım çalışmalarında bir hayli önem arz etmektedir (Lees ve ark., 2010). Diğer bir deyişle, değişik pozisyonda topa vurma için çeviklik becerisi ve dikey sıçrama da epey önemlidir (Özmen ve Aydoğmuş, 2017).

Plio metrik antrenmanlar, çabuk ve kuvvetli eksantrik kasılmadan hemen sonra yüksek şiddetteki konsantrik bir kasılmada meydana gelen gerilme kasılma döngü uygulaması olarak adlandırılmaktadır (Malisoux ve ark., 2006). Araştırmacıların birçoğu (Meylan ve Malatesta, 2009; Miller ve ark., 2001; Sheppard ve Young, 2006; Thomas ve ark., 2009; Young ve Farrow, 2006) plio metrik antrenmanların çevikliğin gelişme göstermesinde büyük etkiye sahip olduğunu belirttiler. Plio metrik antrenman kaslardaki gücün artmasına etken olduğu için kuvvet antrenmanlardaki patlayıcı şekle denir. Bu tip çalışmalarda kasın kuvvetinde ve önemli derecede gücünde kazanç sağlar ve sıçrama performansında ise gelişme sağlar (Chu, 1996).

2.3.3.11. Badminton 'da Servis Çeşitleri

Badminton oyununda temel olarak kullanılan servis kısa servistir, rakip oyuncunun servisteki bölgesi servis çizgisinin hemen yanındaki kısma kullanılan servis çeşididir. 2 çeşit badmintonda servis kullanılır. Bunlar; forehand ve backhand servistir.

2.3.3.11.1. Forehand Servis

Servis hazırlık safhasında, vücudun ağırlık merkezi 2 ayakta eşit şekilde dengelenmeli ve ayaklardan birinin ön kısımda olacak şekilde ayarlanmalıdır. Topu ön ayağımızla aynı hizada olacak şekilde ayarlamalıyız ve raketi geriye götürerek, tabii bu esnada bilek yukarı kaldırarak topa vurulmalıdır. Topu havaya atma safhasında, vücudun ağırlık merkezi öndeki bacağa aktarılarak ve gözleri toptan ayrılmamalıdır. Topa vurma esnasında, raketi öne doğru sallayarak toptaki mantar kısmına temas edecek

şekilde vurulmalıdır. Vuruş yaptıktan sonra, bileğimiz yukarıya doğru hareketini devam ettirmeli ve kolla vücut topun gideceği yöne taraf olmalıdır (www.duslerkulup.com).

2.3.3.11.2. *Backhand Servis*

Bu servis atışında, birçok sporcunun tercih ettiği kolay ve başarı sağlanan vuruş tekniğidir. Raket ve topu vücut hattının ön kısmına alarak, topa raketin arka tarafıyla ve salınımı çok az yaparak vuruş yapılır. Servis hazırlık safhasında, vücut ağırlık merkezi her iki ayağa dengelenmeli ve ayaklardan birini öne bırakılmalıdır. Topu ve raket göbek seviyesinin alt kısmında ve vücudun ön kısmında tutulmalıdır. Topa vurma esnasında, topa vuracak olan kol geriye doğru ufak bir salınımla topun mantar kısmına vuracak şekilde ayarlanmalıdır. Vuruş yaptıktan sonra, vücuttaki ağırlık merkezi öndeki ayağa aktararak ve kolla vücut topun gideceği yöne taraf olmalıdır (www.duslerkulup.com).

2.4. Özgüven

Özgüven duygusu, birey yaşamını olumlu kılması, kendi kendisini kabiliyetleri doğrultusunda beslemeli, güçlü taraflarını başarılı biri olma çizgisinde destekleyebilmesi için epeyce değerli bir faktör haline gelmesi gerekir (Ekinci, 2013).

Spor da özgüven ise açıkçası yüksek seviyede başarıya odaklanması ile anlamlandırılabilir. Bilim adamları güven verici sporcuların kendi kendilerine, en önemlilerinden bir ise başarı sağlayacaklarına, kazanmak için var olan yeteneklerini gün yüzüne çıkartarak fizik olarak ve zihnen kabiliyetli kişiler inancında olduğunu belirttiler (Yıldırım, 2013).

Öz güven (self confidence) kişi kendisini değerlendirmeye alması (self esteem) ile kendisinden memnun olup olmaması (self satisfaction) sonucunda meydana gelen sübjektif oluşumdur. Olumsuz veya olumlu (yüksek ya da düşük öz güven) olduğu gibi, statik değil ve şartlara, iç kısımda değerlendirilen duruma göre farklılık gösterir. Öz güvenin oluşmasında rol oynayan temeldeki benlik kuramı, kişinin nasıl olduğu; ideal benliğin bireyin nasıl olmak istemesi benliği öz saygısının ise kişinin bireyin ne gibi

benimsediği ve ne şekilde olma isteği aralarındaki sevgi farkı olarak meydana gelir (Akagündüz, 2006).

Öz güvenin merkezi 2 boyuttan oluşur: 1- yeterli olma duygusu 2-sevilebilir olma duygusu. Okul çağındaki öğrenciniz, utangaçsa, çekingense, aşırı sessiz durumdaysa, dikkat çekmekten utanan birisi mi; yoksa insanla yapışkan bir şekilde duran, saldırmaya hazır biri mi veya zorba mı? Bunların çoğu, öğrencinin sevilebilir olduğundan şüphe duymasını gösteriyor. Çocuklarınız yeni bir çabayla uğraşmaktan ürküyorsa veya bu mücadeleye karşı mı çıkmaya çalışıyor? Kazanamamaktan mı çekiniyor? Yoksa hata yapmaktan mı korkuyor? Bu belirtiler çocuğunuzun kendisinin yetersiz olduğunun kanısını taşıyor.

Okullarda öğrenme güçlüğü yaşayan çocuklarda çoğunun öz güven problemine sahip olduğu bilinmektedir. Ve çocuğunuzun eğitim yönünden gelişmesi için ilk olarak öz güvenin gelişmesini sağlamak gerekir. Öğretmen çocukların öz güvenini yükseğe çıkarmak için birçok şey yapar. Fakat çocukların fazlasıyla gereksinim duydukları şeyler ise annelerinin ve babaları tarafından sevmektir, benimsenmektir ve ailelerini etki altına almak için, ebeveynlerinin alakası çok önemlidir. Farklı bir açıdan bakacak olursak okul çağındaki çocukların öz güveni eğer yetersizse, ailelerin (gerçek anne-babası, koruyucu ebeveyni ya da başkaları tarafından alınan çocuklar) öz güveninde zayıflık olması ihtimaldir. Öz güven seviyesi aşırı olan ebeveynler ve öğretmenler çocukların öz güven düzeylerinin artırır fakat bazen de bunun tam tersi de söz konusu olabiliyor. Çünkü çocuğun ebeveynleri ve yaşadığı ortamdaki farklı değerli kişiler farkında olsalarda olmasalarda buradaki süreçler yaşanabiliyor (Humphreys, 2002).

Öz güven yetersizliğinin seviyesi ömrün sonuna kadar karşılaşılan hayal kırıklığına, sıklığına ve önem derecesine bağlı olarak durur. Bütün karışık çocukluk dönemi, gelişme çağı ve yetişkinlik evresinde yaşanan bu hayal kırıklığı sonucunda meydana gelen ve bireyin öz değeri yaşadığı şeyler sonucunda zedelenir (Lauster, 2005).

2.4.1. Çocukta Özgüven

Bilhassa çocukların yaşamlarındaki en kutsal olguları anneleridir. Çocukların bakımlarını ve kendilerini güvenli bir şekilde hissetmelerinde en önemli kişi olan anne tarafından yapılır. Çocuklara ilgiyle ve sevgiyle yaklaşıldığında çocuk kendisini değerli görür. Bundan dolayı çocukla ilgilenen kişilerin devamlı farklı birileri tarafından bakılması çocukta bir tedirginlik yaratır çocuğun güven duygusunu zedeler. Çocuğa bakan annenin çocukların hayatlarından çıktıkları zaman beraberinde hayal kırıklıklarını da getirirler (Haddou, 2000).

Öz güven duygusu çocuğun her dediğini kabullenmesiyle ve onaylanmasıyla meydana gelen ve bireyde zorluklar oluşması esnasında, yaşamlarında karşılaşılabilecekleri sorunlarda öz iç dünyalarına dayanarak öz gücüne, öz yeteneğine, öz zekasına dayanarak aşabilecekler yollardaki kanatidir (Sayar, 2003).

Çocukluk çağındaki ilk evre prototip olarak öğretirken kullanılan en iyi yöntemlerden biridir. Bu çağda çocuğun en yakınında bulunan kişiler ebeveynleridir. Bundan ötürü kırk çocuk birçok davranışında ve tutumunda ebeveynlerini örnek alırlar. Öz güven çocukların ebeveynlerinden örnek olarak örnekleri bir duygu çeşididir. Bu sebepten ötürü çocukların öz güvenlerinin oluşması, gelişmesi ve yükselmeye başlaması öncelikle ebeveynlerinin elinde olan bir şeydir. Ebeveynler çocuklarının birer yansımasıdır. Çocukların içlerinde oluşacak olan “özbenlik” i ebeveynlerinin davranışları en önemli etken olacaktır. Bundan ötürü saf savsaklama mazeret kabul etmez. Çocukluk çağında çocuklar tamamıyla ebeveynlerine bağlı olduklarından ötürü benlik algısında ve öz güvenin ebeveynlerinin ki ister farkın da olsunlar ya da olmasınlar büyük etkisi olacağı kesindir (Humphreys, 2002).

Gelişimsel açıdan baktığımız zaman bebeklerin 0–12 aya kadarki dönemde güven veya güvensizlik olarak isimlendirilen bir çağdan geçtiği biliniyor. Bu çağda eğitim, çocuk yetiştirme şekli ve çocukla kurulan hissi iletişim çocukta güven veya güvensizlik hislerinin oluşmasında büyük pay sahibi olur (Cüceloglu, 2003).

2.4.2. Öz güven Eğitimi'nde Ebeveynlerin Etkisi

Çocuklarına eğitimleri konusunda aşırı derecede baskı kuran ebeveynlerin fark etmeden çocuklarının öz güvenine zarar verdiklerinin ve çocuklarının aşırı derecede kendilerinden kaçma ya da telafiye sığınmalarına yol açtıkları belirlenmiştir. Birçok talep isteyen anne baba çocuklarını güvensizliğe ve tedirginliğe sokar fakat fazla himayeci anne baba da aynı davranışların çocuklarında da meydana geldiği görülmüştür.

Birçok ebeveyn, çocuklarında gözle görülecek kadar bir yeteneğe sahip olunduğu bilinmesine rağmen, öğrenmek için neden hiçbir gayret göstermediğini hiçbir zaman anlayamadılar. Öz güveni yüksek olan çocukların öğrenme isteğine karşın tabii merak içindedirler ve kendilerine yeni bir mücadele sahası gösterildiği vakit ilgileri artar. Bu tür çocuklar hem sosyal mekanlarda hem de eğitime yönelik aktivitelerde kendilerine güvenleri artacaktır. Fakat öz güveni orta seviyede ya da düşük olan çocuklar öğrenmeye karşı istekleri sönmüştür. Öğrenme için çabalayanlar, önceleri aşağılanmasına ve geri çevrilmelerine rağmen, başaramama ve yapamama riskini göz önünde bulundurmaktadır. Ebeveynlerin ya da öğretmen olan kişilerin gönülsüzlüğünü kabullenmek, başarılı olamamanın getireceği ceza ve utançtan çok fazla güven vericidir. Başarılı olmak veya başarısız olmak, çocuktaki motivasyonu engelleyeceğini sanmıyorum; fakat ebeveynlerin, Öğretmenlerin ve farklı önem arz eden kişilerin başarıda ya da başarısızlıkta vereceği tepkinin tahrip edici etkiye neden olabilir (Humphreys, 2002).

2.4.3. Sporda Özgüven

Spor 'da öz güven sporsal başarının gelişmesi aşamasında önemli bir etkiye sahiptir. Vealey (1986)'e göre sporda öz güven; sporcu bir kişiliğin başarılı performansına inanmışlığını ve kesin olarak seviyesini ifade etmede kullanılan bir terimdir. Sporcu birinin sporsal güveni, katılım sağladığı sporla ilgili olarak sosyal koşullara bağlı bir şekilde farklılık olabilir.

Vealey'in sportif güveni; 1-devamlı sportif kendine güven ve 2-durumluk sportif kendine güven diye 2'e ayrılır. Devamlı sportif kendine güven genelde kişinin spor

aktivitelerinde başarış ağlamak için elinde bulundurduğu becerisini algılama olarak isimlendirirken, durumluk sportif kendine güven kişinin spor aktivitelerinde başarıyı elde etmenin belirli bir zaman dilimindeki becerileri hakkında o zamanki algılamaları gibi şeylerle isimlendirilmektedir (Bozkurt ve ark., 2012).



3. BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

Çalışmanın evrenini Van ilinde bulunan ortaokullar oluşturmakta olup örneklemini ise Van İli Hasan Ali Yücel Ortaokulu ve TOBB Ortaokulu'nda okuyan 10-14 yaş grubu arasında 30 deney 30 kontrol grubu olmak üzere toplamda 60 öğrenci oluşturmaktadır. Deney ve kontrol grupları 3 branştan oluşmakta olup her branşta 5 bayan 5 erkek sporcu bulunmaktadır. Deney grubuna (Badminton, Tenis ve Masa Tenisi) 12 hafta, haftada 3 gün, günde 80 dakika branşlara özgü özel çalışma programı uygulanırken kontrol grubu normal antrenmanlarına devam etmiştir. Katılımcılara çalışmanın öncesinde ve sonrasında Piers-Harris öz güven ölçeği uygulanmıştır (Piers, 1984). Çalışmanın öncesinde ve sonrasında öğrencilerin servis atma becerileri test edilip yapılan çalışmanın öz güven üzerine etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır.

3.1. Piers Harris Öz-Kavram Ölçeği

Öz-Kavramı Ölçeği (PHÇÖKÖ) 1964 yılında Piers ve Harris tarafından geliştirilen “Kendim Hakkında Düşüncelerim” olarak da anılan 80 maddelik Piers-Harris'in Çocuklarda Öz-Kavramı Ölçeği 9–20 yaş grubundaki öğrenciler için geliştirilmiştir (Piers 1984). Sorular “evet” veya “hayır” şeklinde cevap verilmektedir. Ölçek puanı 0–80 arasında değişebilmektedir. Yüksek puan olumlu, düşük puan ise olumsuz öz-kavramının varlığına işaret etmektedir. Ölçek 6 adet alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar sırası ile 1. Mutluluk-Doyum, 2. Kaygı, 3. Popülarite, Soysal Beğeni ya da Gözde Olma, 4. Davranış ve Uyma-Konformite, 5. Fiziksel görünüm ve 6. Zihinsel ve Okul Durumu' dur. Ölçeğin güvenilirlik ve geçerliliği tarafından ilkokuldan üniversite öğrencilerine kadar geniş bir yaş diliminde yapılmıştır (Öner, 1996).

Bu ölçeğin amacı çocuklarda özgüvene dair veriler elde etmektir. Öner (1996) ve Çataklı (1985) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Ölçeğin çocukların kendilerine yönelik düşünce, duygu ve tutumlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. “Evet” ya da “Hayır” şeklinde yanıtlanan ölçek 80 maddeden oluşmakta ve “Davranış”, “Zihinsel/Okul durumu”, “Fiziksel görünüm”, “Kaygı”, “Gözde olma” ve “Mutluluk”

alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Yanıtlar bir anahtarla puanlanır ve 0 ile 80 arasında değişen puanlar elde edilir. Yüksek puanlar olumlu benlik kavramının, düşük puanlar da olumsuz benlik kavramının varlığını ifade etmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı alt ölçekleri için 78 ile 93 arasında değişmektedir. Altı faktör toplam puan değişiminin %42'sini açıklamaktadır. Türkçe formun güvenirlik katsayıları ise. 81 ile 89 arasında değişmektedir. Türkçe formun faktör yapısı, özgün formun faktör yapısına paralellik göstermektedir. Faktör analizi sonucunda altı faktörün toplam puan değişiminin %41,7'sini açıkladığı belirlenmiştir.

Anket rastgele seçilen öğrencilere 12 hafta boyunca devam eden antrenmanların öncesinde ve sonrasında ön test-son test şeklinde her branşa ayrı ayrı uygulandı. Puanlamaysa öz güven ölçeğinin puanlama esasları baz alınarak yapıldı.

3.2. Antrenman Programları

3.2.1. Masa Tenisi Antrenman Programı

Çalışmada yoğun(intensive) antrenman yöntemi uygulanarak antrenmandaki yoğunluk ise %65 olarak belirlenmiştir. Antrenmandaki dinlenme süresi; çalışma arası 15 dk., verimli dinlenme ilkesi baz alınarak, sporcuların nabızları 110 ile 120 sınırına düşmesi beklenir ve bu esnada 2-4 dk. dinlenme verilir. Ardından tekrar 15 dk. çalışmaya başlanır. 12 hafta devam edecek olan antrenmanlarda kişisel ihtiyaçlara göre sıvı almalarına müsaade edildi. Antrenmanlar uzman antrenörler tarafından yürütülmüştür. Antrenmanlarda yoğun olarak servis çalışmalarına öncelik verilmiştir.

Çizelge 1. On İki Haftalık Masa Tenisi Antrenman Programı

Hafta	Saat	Çalışma Saati	Öğr. Sayısı	Çalışmanın Yeri	Yapılacak Çalışmalar
1	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Raketle top sektirme. Raketle top sektirme.
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Klasik temel vuruş ile topa vurma (Drive) Klasik temel vuruş ile topa vurma (Drive)

	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Forehand Drive (Düz top vuruşları) Backhand Drive (Ters vuruşlar)
2	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Forehand servis atma. (Düz)
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Forehand servis atma. (Düz)
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Forehand servis atma. (Düz)
3	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Backhand servis atma. (Ters)
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Backhand servis atma. (Ters)
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Denge çalışması
4	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Forehand servis atma. (Düz)
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Backhand servis atma. (Ters)
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Çabukluk antrenmanı
5	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Forehand servis atma. (Düz)
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Backhand servis atma. (Ters)
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Çabukluk antrenmanı
6	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Forehand ve Backhand servis atma
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Forehand ve Backhand servis atma
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Forehand ve Backhand servis atma
7	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Forehand kesme servis atma
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Backhand kesme servis atma
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Denge çalışması
8	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Forehand kesme servis atma
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Backhand kesme servis atma

	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Maç oyunları.
9	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Forehand kesme servis atma
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Backhand kesme servis atma
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Maç oyunları.
10	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Forehand yan falsolu servis atma
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Backhand yan falsolu servis atma
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Maç oyunları.
11	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Forehand yan falsolu servis atma
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Backhand yan falsolu servis atma
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Maç oyunları.
12	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Forehand kesme servis atma
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Backhand kesme servis atma
	2	14:30-16:30	10	M.Tenisi Salonu	Maç oyunları.

Branşa yönelik ısınma:20 dk

Ana ant. evresi: 50 dk.

Soğuma evresi:10 dk.

3.2.2. Badminton Antrenman Programı

Çalışmada yoğun(intensive) antrenman yöntemi uygulanarak antrenmandaki yoğunluk ise %65 olarak belirlenmiştir. Antrenmandaki dinlenme süresi; çalışma arası 15 dk., verimli dinlenme ilkesi baz alınarak, sporcuların nabızları 110 ile 120 sınırına düşmesi beklenir ve bu esnada 2-4 dk. dinlenme verilir. Ardından tekrar 15 dk. çalışmaya başlanır. 12 hafta devam edecek olan antrenmanlarda kişisel ihtiyaçlara göre sıvı almalarına müsaade edildi. Antrenmanlar uzman antrenörler tarafından yürütülmüştür. Antrenmanlarda yoğun olarak servis çalışmalarına öncelik verilmiştir.

Çizelge 2. On İki Haftalık Badminton Antrenman Programı

Hafta	Saat	Çalışma Saati	Öğr. Sayısı	Çalışmanın Yeri	Yapılacak Çalışmalar
1	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Servis Atışıyla İlgili Egzersiz Çalışması
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Orta Korttan Yapılan Forehand Kısa Ser.
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Orta Korttan Yapılan Forehand Uzun Ser.
2	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Orta Korttan Yapılan Backhand Kısa Ser.
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Orta Korttan Yapılan Backhand Uzun Ser.
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Orta Korttan Yapılan Forehand Kısa Ser.
3	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Orta Korttan Yapılan Forehand Uzun Ser.
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Orta Korttan Yapılan Backhand Kısa Ser.
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Orta Korttan Yapılan Backhand Uzun Ser.
4	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	İsabetlilik çalışması (Servis kullanılırken vurulan bölgeye hedefler konur ve isabet istenir.)
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Adım çalışmaları (öne, geriye, sağa-sola sıçrama ve çabukluk çalışmaları)
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	İleri ve arkaya servisle top besleme çalışması (20×3) oyuncu serbest vuruş yapar.
5	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	İsabetlilik çalışması (Servis kullanılırken vurulan bölgeye hedefler konur ve isabet istenir.)
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Adım çalışmaları (öne, geriye, sağa-sola sıçrama ve çabukluk çalışmaları)
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Oyun Uygulaması
6	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Orta Korttan Yapılan Forehand Uzun Ser.
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Orta Korttan Yapılan Backhand Kısa Ser.
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Adım çalışmaları (öne, geriye, sağa-sola sıçrama ve çabukluk çalışmaları)
7	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Kortun ortasından yapılan Forehand Kısa Ser. Kortun ortasından yapılan Backhand Kısa Ser.
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	6 set, 12 topla kısa servis ve uzun servis atışıyla hedefe yönelik

					isabetlilik çalışması
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Serbest çiftler oyunu
8	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Kortun ortasından yapılan Forehand Uzun Servis Kortun ortasından yapılan Backhand Uzun Servis
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Ayak hareketlilik çalışmaları (öne, geriye, sağa sola sıçrama ve çabukluk çalışmaları)
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Tek maçları
9	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Kortun ortasından yapılan Forehand Kısa Ser. Kortun ortasından yapılan Backhand Kısa Ser.
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	6 set, 12 topla kısa servis ve uzun servis atışıyla hedefe yönelik isabetlilik çalışması
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Tek maçları
10	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	İleri ve arkaya servisle top besleme çalışması (20×3) oyuncu serbest vuruş yapar.
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Adım çalışmaları (öne, geriye, sağa- sola sıçrama ve çabukluk çalışmaları)
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Serbest çiftler oyunu
11	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Kortun ortasından yapılan Forehand Kısa Ser. Kortun ortasından yapılan Backhand Kısa Ser.
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	6 set, 12 topla kısa servis ve uzun servis atışıyla hedefe yönelik isabetlilik çalışması
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Tek maçları
12	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	İleri ve arkaya servisle top besleme çalışması (20×3) oyuncu serbest vuruş yapar.
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Adım çalışmaları (öne, geriye, sağa sola sıçrama ve çabukluk çalışmaları)
	2	13:30-15:30	10	T.O.B.B Ortaokulu	Serbest çiftler oyunu

Branşa yönelik ısınma: 20 dk.

Ana ant. evresi: 50 dk.

Soğuma evresi: 10 dk.

3.2.3. Tenis Antrenman Programı

Çalışmada yoğun(intensive) antrenman yöntemi uygulanarak antrenmandaki yoğunluk ise %65 olarak belirlenmiştir. Antrenmandaki dinlenme süresi; çalışma arası

15 dk., verimli dinlenme ilkesi baz alınarak, sporcuların nabızları 110 ile 120 sınırına düşmesi beklenir ve bu esnada 2-4 dk. dinlenme verilir. Ardından tekrar 15 dk. çalışmaya başlanır. 12 hafta devam edecek olan antrenmanlarda kişisel ihtiyaçlara göre sıvı almalarına müsaade edildi. Antrenmanlar uzman antrenörler tarafından yürütülmüştür. Antrenmanlarda yoğun olarak servis çalışmalarına öncelik verilmiştir.

Çizelge 3. On İki Haftalık Tenis Antrenman Programı

Hafta	Saat	Çalışma Saati	Öğr. Sayısı	Çalışmanın Yeri	Yapılacak Çalışmalar
1	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Forehand-Backhand ralli çalışması
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Flat (Düz) servis çalışması
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Slice (Kesik) servis çalışması
2	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Spin-Twist (Burgulu) servis çalışması
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Kick (Tekme) servis çalışması
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Flat (Düz) servis çalışması
3	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Slice (Kesik) servis çalışması
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Spin-Twist (Burgulu) servis çalışması
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Kick (Tekme) servis çalışması
4	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Adım çalışmaları (öne, geriye, sağa-sola sıçrama ve çabukluk çalışmaları)
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	İsabetlilik çalışması (Servis kullanılırken vurulan bölgeye hedefler konur ve isabet istenir.)
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Flat (Düz) servis çalışması
5	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Slice (Kesik) servis çalışması
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Spin-Twist (Burgulu) servis çalışması
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Kick (Tekme) servis çalışması
6	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	İsabetlilik çalışması (Servis kullanılırken vurulan bölgeye hedefler konur ve isabet istenir.)
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Adım çalışmaları (öne, geriye, sağa-sola sıçrama ve çabukluk çalışmaları)

	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Denge çalışması (Düz çizgi üzerinde yürüme, tek ayakla çizgide sağa sola sıçrama, iki çizgi arası sıçrama)
7	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Flat (Düz) servis çalışması
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Slice (Kesik) servis çalışması
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Denge çalışması (Düz çizgi üzerinde yürüme, tek ayakla çizgide sağa sola sıçrama, iki çizgi arası sıçrama)
8	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Spin-Twist (Burgulu) servis çalışması
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Kick (Tekme) servis çalışması
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Maç oyunları.
9	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	İsabetlilik çalışması (Servis kullanılırken vurulan bölgeye hedefler konur ve isabet istenir.)
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	İsabetlilik çalışması (Servis kullanılırken vurulan bölgeye hedefler konur ve isabet istenir.)
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Maç oyunları.
10	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Flat (Düz) servis çalışması Kick (Tekme) servis çalışması
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	İsabetlilik çalışması Servis kullanılırken vurulan bölgeye hedefler konur ve isabet istenir.)
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Maç oyunları.
11	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	İsabetlilik çalışması (Servis kullanılırken vurulan bölgeye hedefler konur ve isabet istenir.)
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Slice (Kesik) servis çalışması Spin-Twist (Burgulu) servis çalışması
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Maç oyunları.
12	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	İsabetlilik çalışması (Servis kullanılırken vurulan bölgeye hedefler konur ve isabet istenir.)
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	İsabetlilik çalışması (Servis kullanılırken vurulan bölgeye hedefler konur ve isabet istenir.)
	2	13:30-15:30	10	H.A.Y Ortaokulu	Maç oyunları.

Branşa yönelik ısınma: 20 dk.

Ana ant. evresi: 50 dk.

Soğuma evresi: 10 dk.

3.3. Servis İ̇sabet Testleri

3.3.1. Hedef Servis Testi (Target Service Testi)

Testin yapıliş amacı sporcuların servis yeterliliğini ölçmektir.

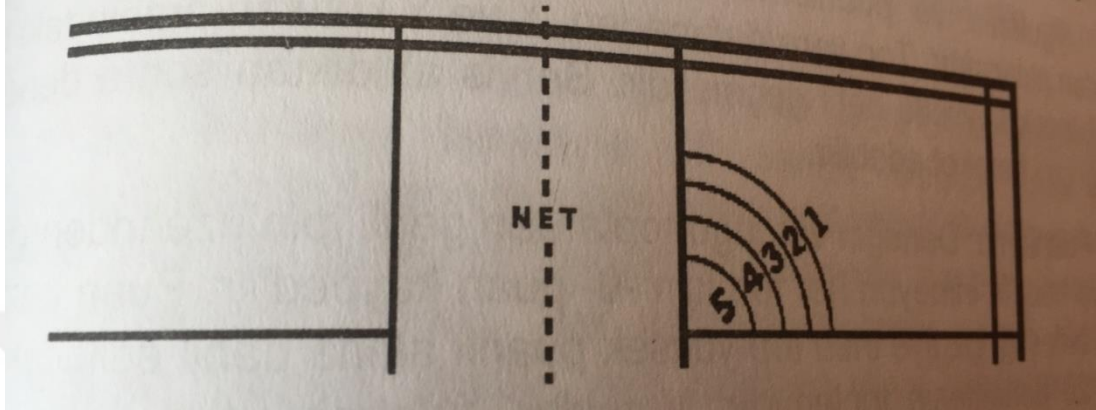
Masanın ayarlanması: 1 adet Dynamic Delux Katlanabilir Masa Tenisi Masası İç Mekân (Indoor) (Menşei: Çin) 1 adet MAS marka çelik cetvel ile 30x15 cmlik hedef alanları sadece karşı yarı sahanın sağ elle oynayanlara göre elarkası tarafına ağıdan 37,5 cm' lik uzaklıkta beyaz uçlu Faber Castell Beyaz Tahta Kalem W20 marka kalem ile işaretlenmiş ve bu alana 5 yazılmıştır. 12,5 cm 'lik uzaklıkta işaretlenmiş 80x40 cm' lik bir hedef daha işaretlenmiştir ve bu alana 3 yazılmıştır. Masanın diğ̇er işaretlenmemiş tarafı olan geri kalan alana ve orta çizgi arasına ise 1 yazılmıştır.

Antrenmandaki ısınma evresi bittikten sonra, dominant eli sağ el olan her bir sporcuyla masa tenisi masasının sporcuyla göre elarkası tarafına (sol) yönlendirmiştir. Antrenör 1 adet top sepetinin içinde ITTF onaylı Butterfly marka 6 adet masa tenisi topu koyarak masanın sağ tarafına sepeti bırakmıştır. Servis atma pozisyonuna gelmeleri istenmiştir. Antrenör 'hazır' komutundan sonra 'testi başla' komutunu vermiştir. Kamerayla kayıt altına alınan servis atışları Uluslararası Masa Tenisi Federasyonu (ITTF) servis atışı kurallarına göre uygulanmış, kurallara uygun her türlü servis atışına izin verilmiş ve servis atışlarının isabet ettiğı bölgeler kayıt altına alınmıştır.

Her biri üç atış içeren iki farklı teknik servis atmaları istenmiştir (elarkası düz servisten 3 atış + elarkası kesik servisten 3 atış). Elde ettiğı isabetlilik puanı, işaretlenen alanlarda topun zıplamasına göre verilmiştir. İki atıştan en iyi üç atış skorları toplamı sporcunun bu testteki puanını oluşturmuş. Sporcu aynı servis testini 1 dk. dinlendikten sonra el önü düz ve kesik servisi kullanarak testi uygulamıştır (Purashwani ve ark., 2010).

3.3.2. French-Stalter Badminton Testi

Servis Test: Denek, şekilde diyagramı çizilen ve aşağıda açıklaması bulunan hedefe 20 servis atışı yapar.



Kortun Hazırlanması: a) Filenin net çizgisinin 50 santimetre (20 inç) üzerine ve net çizgisine paralel bir ip gerilmiştir. b) Kısa servis çizgisiyle merkez çizginin kesiştiği noktaya sırasıyla, uzaklıkları 55 santimetre (22 inç), 75 santimetre (30 inç), 95 santimetre (38 inç) ve 115 santimetre (46 inç) olan 4 yay çizilmiştir. Yay çizgilerinin değişik renklerde olması kolaylık sağlayacaktır.

Uygulama ve Puanlama: İp ile net arasından geçmeyen ve/veya çiftler kortuna inmeyen her deneme için -0- puan kaydedilir. Bunların haricindeki geçersiz atışlar tekrar edilir. Çizgi üzerine düşen toplar yüksek puana sahip alana düşmüş sayılır (Kamar, 2008).

3.3.3. Dewitt-Dugan Tenis Testi

Servis Test: Denek kurallara uygun olarak 10 servis atışı yapar. Her başarılı atış için bir puan kaydedilir. Eğer atış kurallara uygun yapılmış fakat isabet kaydedilememişse yarım puanla değerlendirilir. Skor, 10 atış sonunda puanların kaydı şeklindedir.

Panoya Servis Atışı: Bu test 5 daireden oluşan panoya 5 servis atışından oluşur. Pano 1,5 metre yüksekliktedir. Ortadaki çemberin çapı 30 cm dir, ikinci çemberin çapı 90 cm dir, onun dışındaki çemberin çapı 150 cm dir, onun dışındaki çemberin çapı 210 cm dir,

en dıştaki çemberin çapı 270 cm olarak bildirilmiştir. Denek panoya 12,5 m uzaklıktan 5 servis atışı yapar. En içteki daire 9 puan olmak üzere dışa doğru 7, 5, 3 puan olarak değerlendirilir.

Backhand ve Forehand Test: Bu tip bir test otomatik tenis topu atma makinesi ile daha etkili olmaktadır. 10 veya 15 top forehand aynı sayıda top backhand için atılır. Oyun sınırları içinde karşılanan her top için 1 puan kaydedilir. Karşılanan topu korttaki belirlenen bir noktaya isabet ettirebilme gibi testin farklı versiyonları olabilir.

Sürat Testi: Denek duvardan en az 3 m uzaklıkta olmak üzere istediği vuruş tekniğini kullanarak, topu 1 dakika süreyle duvara atar. Skoru bu süre zarfında duvara çarptırdığı topların sayısı belirler (Kamar, 2008).

3.4. İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin değerlendirilmesi ve hesaplanması SPSS 17.0 paket programı kullanılmıştır. Ortalamaları ve standart sapmaları tablolarda verilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği bakılarak One Sample Kolmogorov Smirnov testiyle test edildikten sonra normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır. Elde edilen veriler normal dağılım gösterdiği için bağımsız değişkenler arasındaki farklılığın tespiti için Independent sample T testi ve bağımlı değişkenler arasında bir farklılık olup olmadığının bir tespitine ise Paired sample T testi kullanılmıştır. Öz güvenin isabet üzerine etkisine ise regresyon analiziyle test edilmiştir.

4. BÖLÜM

BULGULAR

Tablo 1. Araştırmaya katılan kadın ve erkek sporculara ait bilgiler.

Cinsiyet	Gruplar	N	Ortalama	Standart Sapma	
Kadın	Yaş(yıl)	Deney	15	12.93	0.88
		Kontrol	15	11.8	0.68
	Boy(cm)	Deney	15	150.06	9.53
		Kontrol	15	147.53	8.98
	Vücut Ağırlığı(kg)	Deney	15	44.2	9.58
		Kontrol	15	39.86	12.79
Erkek	Yaş(yıl)	Deney	15	12.8	1.08
		Kontrol	15	13.26	0.45
	Boy(cm)	Deney	15	151.2	13.53
		Kontrol	15	149.8	8.85
	Vücut Ağırlığı(kg)	Deney	15	43.46	11.39
		Kontrol	15	41.13	12.14

Tablo 1.de görüldüğü gibi araştırmaya katılan deney grubundaki kadın sporcuların yaş ort. 12.93, boy ort. 150.06, vücut ağırlığı ort. 44.2'dir, kontrol grubunun ise yaş ort. 11.8, boy ort. 147.53, vücut ağırlığının ort. 39,86 olarak bulunmuştur. Deney grubundaki erkek sporcuların yaş ort. 12.8, boy ort. 151.2, vücut ağırlığının ort. 43.46'dır, kontrol grubundaki erkeklerin yaş ort. 13.26, boy ort. 149.8, vücut ağırlığı ort. 41,13 olarak bulunmuştur.

Tablo 2. Araştırmaya katılan deney grubundaki sporcuların özgüven testlerinin gruplar bakımından karşılaştırılması.

Cinsiyet	Gruplar	N	Özgüven		Standart Sapma	T	P
			Ort.				
Kadın	Özgüven Ön test	Deney	15	63.20	6.63	0.73	0.477
		Kontrol	15	60.80	8.34		
	Özgüven Son test	Deney	15	67.47	5.36	2.09	0.049*
		Kontrol	15	62.40	6.69		
Erkek	Özgüven Ön test	Deney	15	64.00	6.98	3.83	0.002**
		Kontrol	15	54.93	9.04		
	Özgüven Son test	Deney	15	68.53	5.69	4.41	0.001**
		Kontrol	15	55.93	8.99		

Tablo 2.de görüldüğü gibi araştırmaya katılan deney grubundaki kadınlara ilişkin öz güven öntestinin gruplar bakımından karşılaştırıldığında, deney ve kontrol grubu arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$). Buna rağmen deney grubundaki kadınların öz güven sontest, deney ve kontrol grupları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Ayrıca, deney grubundaki erkeklerin öz güven öntest ve öz güven sontestlerinin gruplar bakımından karşılaştırıldığında, deney ve kontrol grupları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($P<0,05$).

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Deney Grubuna İlişkin Branşların Öz güven Testinin Ön test-Son test Bakımından Karşılaştırılması.

Branş	Cinsiyet	N	Özgüven Ön test Ort.	Özgüven Son test Ort.	Standart Sapma	P
Badminton	<i>Kız</i>	5	60.40	66.20	1.93	0,040*
	<i>Erkek</i>	5	59.20	64.80	1.94	0,045*
Masa Tenisi	<i>Kız</i>	5	63.60	67.60	0.95	0,014*
	<i>Erkek</i>	5	67.60	72.00	1.29	0,027*
Tenis	<i>Kız</i>	5	65.60	68.60	0.84	0,023*
	<i>Erkek</i>	5	65.20	68.80	1.17	0,037*

Tablo 3.de görüldüğü gibi araştırmaya deney grubu olarak katılan bayanlara ilişkin öz güven öntest ve sontest karşılaştırıldığında, istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Deney grubundaki karşılaştırmalarda sontest puanları anlamlı derecede öntest puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Araştırmaya deney grubu olarak katılan erkek katılımcılara ilişkin öz güven öntest ortalaması ve öz güven sontest ortalaması karşılaştırıldığında, istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Deney grubundaki karşılaştırmalarda sontest puanları anlamlı derecede öntest puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Deney Grubuna İlişkin Branşların Servis İsabet Testinin Ön test-Son test Bakımından Karşılaştırılması.

Branş	Cinsiyet	N	Servis Ön test Ort.	Servis Son test Ort.	Standart Sapma	P
Badminton	<i>Kız</i>	5	41.20	64.20	4.30	0,006**
	<i>Erkek</i>	5	49.20	68.80	3.54	0,005**
Masa Tenisi	<i>Kız</i>	5	5.20	7.80	0.24	0,000**
	<i>Erkek</i>	5	8.00	9.80	0.37	0,009**
Tenis	<i>Kız</i>	5	10.40	15.60	0.66	0,001**
	<i>Erkek</i>	5	15.20	19.40	0.86	0,008**

Tablo 4.de görüldüğü gibi araştırmaya katılan deney gruplarındaki bayan katılımcılara ilişkin isabet öntest ve sontest karşılaştırıldığında, istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Deney grubundaki karşılaştırmalarda sontest puanları anlamlı derecede öntest puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Araştırmaya deney grubu olarak katılan erkek katılımcılara ilişkin isabet öntest ve isabet sontest karşılaştırıldığında, istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuştur ($P<0,05$). Deney grubundaki karşılaştırmalarda sontest puanları anlamlı derecede öntest puanlarından daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 5. Grupların Özgüven Ön Test ile Özgüven Son Testlerinin Karşılaştırılması

Kontrol Grubu		N	Ortalama	S.S	F	P
Özgüven Ön Test	<i>Badminton</i>	10	56,7	9,80	1,749	0,19
	<i>Tenis</i>	10	54,9	8,13		
	<i>Masa Tenisi</i>	10	62,0	8,44		
	Toplam	30	57,8	9,05		
Özgüven Son Test	<i>Badminton</i>	10	56,1	7,57	2,700	0,08
	<i>Tenis</i>	10	56,7	9,48		
	<i>Masa Tenisi</i>	10	63,8	7,50		
	Toplam	30	58,8	8,71		
Deney Grubu		N	Ortalama	S.S	F	P
Özgüven Ön Test	<i>Badminton</i>	10	59,8	7,26	2,694	0,08
	<i>Tenis</i>	10	65,4	5,35		
	<i>Masa Tenisi</i>	10	65,6	6,25		
	Toplam	30	63,6	6,70		
Özgüven Son Test	<i>Badminton</i>	10	65,5	5,35	1,763	0,19
	<i>Tenis</i>	10	68,7	4,34		
	<i>Masa Tenisi</i>	10	69,8	6,10		
	Toplam	30	68,0	5,45		

Çalışmaya katılan öğrencilerin özgüven ön test ve özgüven son test karşılaştırılmasına yönelik bulgular tablo 5’ de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan kontrol grubunun ve deney grubunun Özgüven ön test ve Özgüven son test değerleri arasında herhangi bir anlamlı sonuç görülmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 6 . Özgüven ve Servis Testlerinin Ön Test ve Son Test Karşılaştırılması

Kontrol Grubu	Ortalama	N	S.S.	t	P
<i>Özgüven Ön Test</i>	57,86	30	9,05	-0,86	0,39
<i>Özgüven Son Test</i>	58,86	30	8,71		
<i>Servis Ön Test</i>	21,63	30	17,53	0,84	0,40
<i>Servis Son Test</i>	21,50	30	17,62		
Deney Grubu	Ortalama	N	S.S.	t	P
<i>Özgüven Ön Test</i>	63,60	30	6,70	-10,6	0,00**
<i>Özgüven Son Test</i>	68,00	30	5,45		
<i>Servis Ön Test</i>	21,53	30	17,64	-4,60	0,00**
<i>Servis Son Test</i>	30,56	30	26,91		

Çalışmaya katılan öğrencilerin özgüven ön test ve özgüven son test karşılaştırılmasına yönelik bulgular tablo 6' da gösterilmiştir. Çalışmaya katılan kontrol grubunun özgüven ön test ve özgüven son test değerleri ile servis ön test ve servis son testleri arasında herhangi bir anlamlı sonuç görülmemiştir ($p>0,05$). Çalışmaya katılan deney grubunun özgüven ön test ve özgüven son test servis ön test ve servis son testleri arasında anlamlı bir sonuç tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Servis İsabetinin Özgüven Puanlara Etkisi

	Değişken	B	Standart Hata	Beta	T	P
Servis Ön Test	ÖZ GÜVEN ÖN TEST	-0,00	0,537	-0,00	2,36	0,99
	R=0,279	R ² =0,07	F=1,14	P=0,99		
	ÖZ GÜVEN SON TEST	-0,56	0,557	-0,27	-1,00	0,32
	R=0,279	R ² =0,07	F=1,14	P=0,32		
	ÖZ GÜVEN ÖN TEST	-1,91	1,53	-0,72	-1,24	0,22
	R=0,368	R ² =0,13	F=2,11	P=0,22		
	ÖZ GÜVEN SON TEST	1,28	1,88	0,39	0,68	0,50
	R=0,368	R ² =0,13	F=2,11	P=0,50		
Servis Son Test	ÖZ GÜVEN ÖN TEST	0,01	0,53	0,00	0,33	0,31
	R=0,288	R ² =0,08	F=1,218	P=0,31		
	ÖZ GÜVEN SON TEST	-0,59	0,55	-0,29	-1,06	0,29
	R=0,288	R ² =0,08	F=1,218	P=0,29		
	ÖZ GÜVEN ÖN TEST	-3,41	2,31	-0,85	-1,47	0,15
	R=0,394	R ² =0,15	F=1,218	P=0,15		
	ÖZ GÜVEN SON TEST	2,53	2,84	0,51	0,89	0,38
	R=0,394	R ² =0,15	F=1,218	P=0,38		

Çalışmaya katılan öğrencilerin servis isabetinin özgüven puanlarına etkisinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular tablo 7' de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan kontrol ve deney gruplarında servis ön test ve servis son test değerleri ile öz güven ön test ve öz güven son test değerleri arasında herhangi bir anlamlı sonuç görülmemiştir ($p>0,05$).

5. BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

Raket sporlarında 12 haftalık servis çalışmasının özgüvene etkisinin incelendiği çalışmamızda; Araştırma grupları deney ve kontrol grupları olarak 3 ayrı spor dalından oluşmakta olup her branşta 5 bayan, 5 erkek sporcudan oluşan 30 deney ve 30 kontrol grubu olmak üzere toplamda 60 öğrenci oluşturmaktadır.

Şahsiyet ve sportif hareketler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada performans sporu yapan gençler ile hiç spor yapmayan gençler karşılaştırıldığında sporla uğraşan bireylerin spor yapmayan bireylere göre çok fazla hareketli, disiplinli, iletişim kurmada kararlı, zor şartlarda buldukları mekâna uyum sağladıklarını belirtmiştir (Tiryaki, 2000). Sporla uğraşan kişilerin uğraşmayan kişilere nazaran özgür, nesnel ve çok az endişe içinde olması gibi çeşitli kişilik belirtilerine sahip olduğu bilinmektedir. Spor yapan bireylerin çok fazla meseleyle yüz yüze kaldığı da yadsınamayacak kadar fazladır (Pehlivan ve Konukman, 2004).

Vurgun'un (2010) yapmış olduğu çalışmada milli takımdaki sporcuların bilişsel ve bedensel kaygı, kendilerine güven seviyeleri arasında anlamlılık düzeyine rastlanılmamıştır. Aynı çalışmada sporcu olan kişilerin milli takımlardaki durumlarına göre sportif güvenlerinde ve milli takımda olmaları, cinsiyetleri açısından ve ikili iletişimlerinde herhangi bir farklılığa rastlanamamıştır. Araştırmada milli takımdaki bayan ve erkek sporcuların milli takımlarda bulunmayan sporculara nazaran sportif güvenlerinde bir farklılık olmadığını saptamıştır (Vurgun, 2010).

Ekinci ve ark. (2014) yapmış olduğu spor yapan lise öğrencilerinin özgüven düzeylerinin incelenmesi konulu çalışmada çalışmaya katılan kişilerin öz güven seviyelerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Üst düzey sporcu olsa bile özgüven skorları çok yüksek bulunmasına rağmen buradaki farklılık istatistiki olarak herhangi bir anlamlılık belirlenememiştir (Ekinci ve ark.,2014).

Bizim yapmış olduğumuz çalışmamızda ise Tablo 2'de görüldüğü gibi araştırmaya katılan deney grubundaki kadınlara ilişkin öz güven ön testinin gruplar

bakımından karşılaştırıldığında, deney ve kontrol grubu arasında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($P>0,05$). Buna rağmen deney grubundaki kadınların öz güven son test, deney ve kontrol grupları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Ayrıca, deney grubundaki erkeklerin öz güven ön test ve öz güven son testlerinin gruplar bakımından karşılaştırıldığında, deney ve kontrol grupları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($P<0,05$). Bunun nedeni ise ikinci ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmadaki örneklem grubundaki sporcuların profesyonel olduklarından dolayı özgüvenleri belirli bir seviyeye ulaştığından bu sporcularda bir değişim görülmemiştir. Bizim çalışmamızdaki örneklem grubu ise profesyonel sporcu olma yolunda ilerlediklerinden dolayı özgüven gelişimi görülmektedir.

Arslan ve ark. (2015) yapmış oldukları lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven ilişkisi çalışmasında spor alanında dereceye giren, kupa madalya vb. başarıları sağlayan sporcularla beraber spora başlayan düzenli bir şekilde spor yapan kişilerde de özgüveni geliştirdiğini kaydetmişlerdir (Arslan ve ark.,2015).

Deney grubundaki bayan sporcularda öz güven sontest ile isabet öntest ve isabet sontestlerinin gruplar arasındaki karşılaştırmada, deney ve kontrol grupları arasında istatistiki olarak anlamlı fark bulunmuştur ($P<0,05$). Deney grubundaki erkeklerin ise öz güven öntest ve öz güven sontestlerinin gruplar açısından kıyaslandığında, kontrol ve deney grupları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($P<0,05$). Deney grubundaki erkeklerin isabet öntest ve isabet sontestlerinin gruplar açısından kıyaslandığında, kontrol ve deney grupları arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($P<0,05$) tablo (3).

Tasiemski ve ark. (2012)'e göre, bisiklet kullanan engelli sporcuların sporcu kimliği değerlendirmesi üzerine yapılan çalışmada sporcu kimlik algısının engelli kişilerde olumlu sonuçlarının bulunduğu tespit edilmiştir. Wiśniowska ve ark. (2012)'e göre, voleybol oynayan engelli sporcularda sporcu kimlik algısı değerlendirmesi yapılmış ve yaşam doyumu ile ilişkisi incelenip 2 çalışmada da anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Yüzücülerle yapılan çalışmalarda, yüzmeyle uğraşanların depresyon, öz saygı ve kaygıları değerlendirilmiştir. Düzenli olarak sporla uğraşan 9_13 yaşlarındaki kişilerin öz saygı skorları kontrol grubundakine göre anlamlı düzeyde yüksek

bulunmuştur (Karakaya ve ark., 2006). Bu yapılan çalışmalar bizim bulgularımız ile örtüşmekte ve desteklemektedir.

Gezer (2012)'e göre, 10-12 yaşlarındaki kadın sporcularda hedef koyarak ve hedef olmadan yapılan çalışmada tenisteki yeteneklerine etkisinin çalışıldığı tezinde, hedef olmadan yaptığı çalışması neticesinde, Dewitt Dugan Tenis İsabet Testi'nde (öntest-13,3±1,767, sontest-14±2,055) anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Çalışmanın sonucunda, koordinasyon antrenman çalışmasında hedef olmadan yapılan çalışmanın neticesinde rastlanan bulgular ile, uygulanan antrenman çalışmasının isabet yüzdesine olumlu açıdan herhangi bir etkiye sahip olmadığı tahmin edilmektedir. Kontrol grubunda uygulanan antrenmanlarda isabet yüzdesi etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bizim yapmış olduğumuz çalışmamızda da, çalışmaya katılan öğrencilerin servis isabetinin özgüven puanlarına etkisinin karşılaştırılmasına yönelik bulgular tablo 7' de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan kontrol ve deney gruplarında servis ön test ve servis son test değerleri ile öz güven ön test ve öz güven son test değerleri arasında herhangi bir anlamlı sonuç görülmemiştir ($p>0,05$). Gezer (2012)'de yapmış olduğu çalışma bizim yapmış olduğumuz çalışmayı destekler niteliktedir.

Özcan (2011)'e göre, Tenis sporunu yapanlara yaptırdığı 2 çeşit antrenman yöntemi tekniksel biyo motorik ve fizyolojik açısından etkilerini inceleyerek ITN testini yaptırmıştır. Spor yapanlara uygulandığı antrenman çeşidi, tündengelim, tünden varım uygulama metoduyla Forehand, Backhand, Vole, Servis antrenmanları uygulanmıştır. Çalışmasının neticesinde ITN yer vuruşlarda güç ve derinlik testiyle ve ITN yer vuruşlarda hassasiyet güç testinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($P<0,05$). ITN güç ve derinlik testindeki ortalamalar 61,13±7,26 puan, ITN güç ve hassasiyet testinde ortalamalar 53,31± 4,75 puan olarak bulunmuştur. Çalışmada deney gurubundaki spor yapanlarda ITN vole vuruşu ve güç testinin ön testlerinin ortalamaları 27,67±166 puan, son testleri ise 38,17±229 puan olarak bulunmuştur ($p<0,05$) anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Kontrol gurubundaki spor yapanların ise ITN vole vuruşu ve güç testinde alınan ön testlerinin ortalamaları 24,17±145 puan, son testlerinin ise 37,50±225 puan olarak belirlenmiş ve anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bizim yapmış olduğumuz araştırmayı destekler niteliktedir.

Ergül (2008)'e göre, 10-12 yaşlarındaki erkek alt yapıda çalışan sporcular üzerinde yapmış olduğu çalışmada 8 hafta boyunca yetenek çalışmalarının neticesinde yaptırdığı hedefe yönelik çalışmalarda Hewitt testini uygulamış, denek grubu öntest ve sontestlerinde skor değerlerinin p değeri (0,02) olarak belirlenmiştir ($p < 0,05$) düzeyinde anlamlı farklılık belirlenmiştir. Kontrol gurubu öntest ve sontestlerinde puan değerlerinin p değeri (0,021) olarak belirlenmiştir ($p < 0,05$) anlamlılık seviyesinde önemli bir fark tespit edilmiştir. Çalışmanın sonucunda Dewitt-Dugan testi deney ve kontrol gurubu öntest ve sontestlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Toros ve ark. (2010)'a göre, yapmış olduğu çalışmada, futbol oynayanların hedefi çalışmasında penaltı atışlarındaki becerilerindeki etkinin araştırılmasıyla, denek gurubuna hedefli çalışmanın ne gibi etkiye sahip olduğunu gösterecektir. Denek gurubunda bulunan ilk öğretimde okuyan futbol oynayanların öntest ve sontestlerinin sonucunda meydana gelen artış istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur. Futbol oynayanlara uygulanan çalışmalarda hedef üzerine yapılan çalışmada penaltı vuruşları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur, hedefli çalışmanın performansa büyük oranda arttırdığı sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak, raket sporlarında 12 haftalık servis çalışmasının özgüvene etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada, Badminton, Tenis ve Masa tenisi antrenmanlarını uygulayan sporcuların öz güven seviyelerinin servis atma becerisi üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan çalışmada; raket sporlarını yapan sporcularda 12 haftalık servis çalışması öz güven duygusunu olumlu yönde etkilediğini söyleyebiliriz. Yapılan diğer çalışmalarla beraber yapmış olduğumuz bu tez çalışmasında sporun bireylerde özgüven artışında bulunduğu görülmüştür. Bunun birçok nedeni olabilir ama başlıca nedenlerden bir tanesi başarmaktan geliyor, bireysel veya takım sporları fark etmeksizin sporcuların başarıya ulaşmak için sorumluluk ve inisiyatif almaları söz konusu olmaktadır.

Spor yapan bireylerde yapmayanlara göre özgüvenleri daha yüksek kaydedilmiştir. Bunun nedeni olarak spor yapanların sorumluluk almaları ve başarıyı istemelerinden dolayı spor müsabakalarında anlık çözümleme yapmaları özgüvenlerinin yüksek olmasındandır. Çünkü özgüvenleri yüksek bireylerde yaptıkları spor branşında

da etkili olur. Örneğin sporcu servis atacağı zaman özgüveni yüksekse isabet oranı da artıyor ama özgüveni düşükse servis atarken hedef isabet oranı da haliyle düşük oluyor. Yapılan çalışmalarda bizim yapmış olduğumuz çalışmayı desteklemektedir. Bizim çalışmamız ise 12 haftalık antrenmanlar sonucunda özgüven ile servis atışların arasında herhangi bir bağlantı olup olmadığını araştırmaktı ve çalışmamızda da görüldüğü 12 hafta gibi bir sürede çocuklarda özgüveni anlamlılık düzeyinde arttırdığını görebiliyoruz. Yapmış olduğumuz çalışma ve farklı çalışmaları birleştirdiğimizde şu sonuçları söyleyebiliriz 10-14 yaş grubunda ki çocukları spora yönlendirildiğinde hayata bakış açısı ve sınav gibi özgüven gerektiren konularda bunun gibi büyük kaygıların üstesinden gelmesi spor yapmayanlara göre daha iyi olduğu gözlenmiştir. Antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri çocukların özgüvenini geliştirecek fiziksel ve mental çalışmalara daha fazla önem vermelidirler. Çünkü özgüveni ve mental durumları düşük olan sporcular kendi branşlarında verimsiz olurlar ve istenilen seviyenin altında kalacakları için bu çalışmalar yapılmalıdır.

Çalışmamızda servis isabetinin öz güven üzerine herhangi bir etkisinin olmadığı tespit edilmiştir. Yarımkaaya 2013 yılında yapmış olduğu 12–14 yaş arası ilköğretim öğrencilerinin Özgüven düzeylerinin voleybolda servis atma becerisi üzerine etkisi konulu çalışmada servis isabetinin öz güven üzerine etkili olduğunu göstermiştir (Yarımkaaya, 2013).

Öz güveni yüksek sporcular maç esnasında potansiyellerini kolaylıkla performansa dönüştürebilir ve oyuna doğrudan olumlu katkıda bulunabilirler. Hata yaptıklarında ise daha iyisini yapabileceklerinden emindirler ve çok çabuk ayağa kalkıp yeni fırsatlar için mücadeleye devam ederler. Oyundaki kritik anlarda sorumluluk altına girmekten çekinmezler. Yetenekleri hakkında tereddüt eden, o gün gününde olmadığını kanısında olan, ben bu düzey için yeterli miyim diye kuşkuda bulunan sporcular ise maç esnasında yapacakları küçük bir hatadan kolayca etkilenirler ve bir hatalar zincirini başlatırlar. Bundan dolayı bazı sporcular yedek kulübesinde olmaktan hiç mutsuz değildir.

Öneriler;

- Öğrenim görmekte olan çocukların özgüvenlerini geliştirmek için eğitim hayatlarına başladıkları ilk yıllardan itibaren takım veya bireysel sporlara yönlendirilmeleri çocukların faydasına olacaktır.
- Öğrencilere sporu alışkanlık haline getirmede öncülük eden öğretmenlere gerekli ders saati, malzemeler ve gerekli ortam sağlanmalıdır.
- Ebeveynlerin çocuklarını spor dallarına teşvik etmeleri gerekmektedir. Bunun için ise öğretmenler ve okul müdürleri ailelere gerekli bilgilendirmeleri yapmak gerekmektedir.
- Antrenmanlarda servis çalışmalarında hedefli çalışmalara daha fazla vakit ayrılırsa sporcuların performansında isabetli atış ve hedefe yönelebilmek daha etkili olur.
- Bu çalışma ortaokullarda değil de lise düzeyindeki öğrencilere uygulansaydı anlamlılık düzeyi olumlu çıkabilirdi.
- Çalışma 12 hafta değil de 24 hafta yapılıyorsa istatistiki olarak anlamlı sonuçlar bulunabilirdi.
- Çalışma haftada 3 gün yerine 5 gün yapılıyorsa istatistiki olarak anlamlı sonuçlar bulunabilirdi.

KAYNAKÇA

- Akagündüz, N. (2006). *İnsan yaşamında özgüven kavramı*, İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları.
- Aracı, H. (2006). *Okullarda beden eğitimi*, 6.Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arslan, A., Doğanay,H., Kırık,A.F., Çetinkaya,A. (2015). Lise öğrencilerinde spor yapma ve öz güven ilişkisi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 130-149
- Atabeyoğlu, C, Arıpınar, A. (1997). *Masa tenisi*, Morpa Spor Ansiklopedisi, 5. Cilt, İstanbul: Orhan Ofset, s. 61-63.
- Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve spor*, 1. Baskı, Ankara, Klasmat Matbaacılık, s;7-10.
- Bilimli, M. (2007). “*Masa tenisinde teknik-taktik gelişim*” Ders Notları, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi BESYO.
- Bompa, O.T., (2011). *Theory and Methodology of Training*. Second edition.
- Bozkurt, O., Koruç, Z., Arslan, N., Kocaekşi, S. (2012). Türkiye’de ki futbolcuların lig düzeylerine göre sportif kendine güven ve öz yeterlik inançlarının karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi* Cilt 6, Sayı 3.
- Büyük Kültür Ansiklopedisi (1984). *Türkiye’de tenis*, Ankara: Başkent Yayınları.
- Büyük Lügat ve Ansiklopedisi (1973). *Tenis sporunun tarihçesi*,12. Cilt: Meydan Yayınevi;. p. 56.
- Cabello Manrique D. and González-Badillo J J., (2003) “Analysis of the characteristics of competitive badminton” *Br. J. Sports Med.*;37,62-66
- Chu, D.A. (1996). *Jumping into plyometrics. campaign, IL: Human Kinetics*.
- Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramlar*, 12. Baskı, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çaha, Ö. (1999). *Spora yaslanarak bir nefes alma*, Ankara: Beta Yayıncılık.

- Çimen, O., Günay, M. (1996). “Dairesel çabuk kuvvet antrenmanlarının 16-18 yaş grubu erkek masa tenisçilerinin bazı motorik özelliklere etkisi”*Spor Bilimleri Dergisi, G.Ü. Spor Bilimleri Dergisi*, 8(3), 3-11.
- Ekinci, H. (2013). Müzik öğretmeni adaylarının solo sahne performansına ilişkin özgüven algılarının bazı değişkenler bakımından incelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2): 52-64.
- Ekinci, N.E., Özdilek, Ç., Deryahanoğlu, G., Üstün,Ü.D. (2014). Spor yapan lise öğrencilerinin öz güven düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*,1(1),36-42
- Erdemli, A. (2002). *Temel sorunlarıyla spor felsefesi*, 1. Basım, İstanbul: E Yayınları.
- Erdil, G. (1987). *Masa tenisi teknik- taktik -kondisyon*. İstanbul: Alas Matbaası.
- Ergül, E. (2008). *Gebze tenis kulübü 10-12 yaş erkek altyapı öğrencilerinin 8 haftalık koordinasyon antrenmanlarının sonuna eklenen hedef çalışmalarının hewit testi ile incelenmesi*. Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü: Yayınlanmamış bitirme tezi.
- Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü (GSGM). *Masa tenisi federasyonu yarışma talimatı*. <http://www.gsgm.gov.tr>, Erişim tarihi:23 Mayıs 2018.
- Gezer, F. (2012). “*Hedefli ve hedefsiz çalışmanın tenis becerisine etkisinin araştırılması*” Kocaeli Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu: Lisans tezi.
- Gülmez, İ. (2007). *Badminton öğretimi: Badminton Federasyonu*, Ankara: Yayınevi.
- Gülmez, İ. (2007 a). Her yönüyle badminton, Ankara: *Nüve.Hacettepe Üniversitesi Antrenman Bilimi Sempozyumu II “Kondisyon ve Performans Analizi”*,*Spor Bilimleri Teknolojisi Yüksek Okulu*, 29 Haziran -1Temmuz 2007, Beytepe, Ankara.
- Haddou, M. (2000). *Hayır demeyi bilmek*. (Çev. Selen M). İstanbul: İletişim Yayıncılık.

- Hassandra, M., Goudas, M., Chroni, S. (2003). Examining factors associated with intrinsic motivation in physical education, *a Qualitative Approach, Psychology of Sport and Exercise*,211.
- Humphreys, T. (2002). *Çocuk eğitiminin anahtarı özgüven. (Çev. Anapa T)*, İstanbul, Epsilon Yayınevi.
- İkizler, H.C. (2000). *Sporda sosyal bilimler*, İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Karakaya, I.,Coşkun, A., ve Ağaoğlu, B. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi 2006*; 7:162- 166
- Kamar, A. (2008). *“Sporda yetenek beceri ve performans testleri”*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kermen, O. (1998). *Tenis teknikleri ve taktikleri*. Ankara: Bağırğan Yayınevi.
- Kermen, O. (2002). *“Tennis teknik ve taktikleri.”* Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2. Baskı.
- Kırlı, V. (2007). *Spor ve masa tenisi*, Genişletilmiş ve Düzeltilmiş, 2.Baskı, İstanbul.
- Koçak, A. (1990). *Tenis*. İstanbul: Cihan Matbaacılık AŞ.
- Kuruger, F. (1991). *“Grenzen und möglichkeiten informatischer technologie im leistung sport. Sport und Informatik,”* Köln.
- Küçük V, Acet M. (2002). Bir kişilik özelliği olarak suçluluk ve sporla ilişkisi, *DPÜ Sosyal Bilimler Dergisi*,7:369-375.
- Lauster, P. (2005). *Özgüven öğrenilebilir. (Çeviren: Lütfi Yarbaş)*, İzmir: İlya İzmir Yayınevi.
- Lees, A. Asai, T. Andersen, T.B. Nunome, H. & Sterzing, T. (2010). The Biomechanics of kicking in soccer: *A review. J Sports Sci* 28, 805–817.
- Malisoux, L., Francaux, M. & Nielens, H. (2006). Stretch-shortening cycle exercises: an effective training paradigm to enhance power output of human single muscle fibers. *J Appl Physiol*, 100, 771-780.

- Mengütay, S., Demir, A., ve Coşan, F. (2002). *Olimpiyatlar için sporcu kaynağı projesi Türkiye’de çocukların spora yönlendirilmesinde uygulama modeli temel spor eğitimi*, İstanbul: 2. Baskı.
- Muratlı, S. (2003). *Antrenman bilimi yaklaşımıyla çocuk ve spor*, Ankara:Nobel Basımevi.
- Muratlı S., Kalyoncu, O., ve Şahin, G. (2007). “*Antrenman ve müsabaka.*” ,İstanbul: Ladin Matbaası,
- Muratlı, S. (1998). “*Çocuk ve spor*”. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Omosgaard, B. (1996). *Physical training for badminton*. Kopenhag: International Badminton Federation.
- Orçun, K.Ö. (2007). *9-14 yaş arasındaki çocukların spora katılım nedenlerinin değerlendirilmesi Kütahya il örneği.*, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Öner, N. (1996). *Piers-Harris’in çocuklarda öz kavramı ölçeği*, Ankara: TPD Yayınları.
- Özcan, S. (2011). *Temel tenis teknik öğretimde iki farklı antrenman metodunun teknik biyomotorik ve fizyolojik özellikler üzerine etkisinin araştırılması*, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Anabilim Dalı: Yüksek lisans tezi.
- Özmen, T., & Aydoğmus, M. (2017). Effect of plyometric training on jumping performance and agility in adolescent badminton players. *Turkish Journal of Sport and Exercise Vol. 19- Iss. 2, 222-227.*
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*, Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Pehlivan, Z., ve Konukman, F. (2004). Beden eğitimi öğretmenleri ile diğer branş öğretmenlerinin problem çözme becerisi açısından karşılaştırılması, *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,2.
- Piers, E.V. (1984). *The Piers-Harris children's self-concept scale*, Revised Manual, Los Angeles.

- Purashwani, P., Datta, AK., Purashwani, M. (2010). Construction of norms for skill test table tennis players. *International Journal of Table Tennis Sciences*; 6.
- Sabırlı, T. (2006). *Bireysel spor masa tenisi*, Ders Notları, Eskişehir: Anadolu Ü. BESYO.
- Sayar, K. (2003). Söz ola gençlik kültür, İstanbul, *Sanat ve Edebiyat Dergisi*, Erkam Matbaacılık,4:11–13.
- Sema, C. (2007). *10 -12 yaş grubundaki erkek tenisçiler masa tenisçiler aynı yaş grubu sedanterlerin reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması*, Ankara, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı: Yüksek lisans tezi.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman bilgisi*, Ankara: Nobel yayın dağıtım, S 156 -158.
- Şahin, M. (2006 a). *Beden eğitimi ve spor sözlüğü* (4. Baskı). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Şekerci, A. (2001). “*15-17 yaş arası badmintoncuların bazı fizyolojik parametrelerinin ve reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması*”, Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Tasiemski, T., Wilski, M., & Mędak, K. (2012). An assessment of athletic identity in blind and able-bodied tandem cyclists. *Human Movement*, 13(2), 178-184.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi*, Ankara: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Toros, T., Bayansalduz, M., Duvan, A. (2010). Sporda hedef belirlemenin penaltı atışları üzerine etkisinin araştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 167-170.
- Turhan, B., Er, N., ve Çam, İ. (2003). Avrupa şampiyonası masa tenisi maçlarındaki son vuruşların analizi. *1. Raket Sporları Sempozyumu Bildiri Kitabı*. 31 Ekim-1 Kasım 2003, Kocaeli Üniversitesi Yay.
- Urartu, Ü. (1996). *Tenis-teknik, taktik, kondisyon*, İstanbul: İnkılap kitapevi.
- Vealey, R.S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: *Preliminary Investigation and Instrument Development*. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

- Vurgun, N. (2010). *Sporda imgeleme anketinin türkçeye uyarlanması ve sporda imgelemenin yarışma kaygısı ile sportif güven üzerine etkisi*. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim dalı: Doktora tezi.
- Wiśniowska, M., Tasiemski, T., & Bauerfeind, J. (2012). Athletic identity assessment in disabled sitting volleyball players. *Physiotherapy/Fizjoterapia*, 20(1).
- Yarımkaya, E. (2013). *12–14 yaş arası ilköğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin voleybolda servis atma becerisi üzerine etkisi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı: Yüksek lisans tezi.
- Yıldırım, F. (2013). *Sportif sürekli kendine güven alt ölçeğinin uyarlanması ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerde sportif sürekli kendine güvenin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı: Yüksek lisans tezi.
- Yorulmazlar, M.M., ve Kepoğlu, A. (2005). *“Badminton teknik öğretimi, taktik ve kuralları”* İstanbul: Morpa Kültür Yayınları: 9-19.
- Yorulmazlar, M.M., & Kepoğlu, A. (2006). *Badminton teknik öğretimi ve kuralları* (2. Baskı). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yumuk, S. (2004). *Badminton*. Eskişehir: Lale Matbaası.
- (<https://masatenisiokulu.tr.gg/serv%26%23304%3bsve%c7e%26%23350%3b%26%23304%3btler%26%23304%3b.htm>). Erişim Tarihi: 12 Şubat 2018
- <http://www.hangibilgi.com/masa-tenisi-nedir-nasil-oynanir-kurallari-nelerdir.html>. Erişim tarihi:28Mayıs 2018
- http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.54661483129264.97835403. Erişim tarihi:14 Mart 2018
- <https://defnebasbakkalmkp.weebly.com/servis.html>. Erişim Tarihi: 12 Mayıs 2018

EKLER

EK 1. Piers Harris Özgüven Anketi

Sevgili Öğrenci,

Kişisel bilgiler kısmında ilgili yerlere adınızı soyadınızı, yastınızı yazıp, cinsiyetiniz bölümündeki seçeneklerin sol tarafındaki boşluklara (X) işareti koyarak işaretleme yapmayı unutmayınız. Aşağıda 80 cümle var. Her bir cümleyi okuduktan sonra, cümlelerden sizi tanımlayanlar için evet, tanımlamayanlar için ise hayır seçeneklerini (X) işareti koyarak işaretleyiniz. Bazı cümlelerde karar vermek zor olabilir. Yine de lütfen bütün cümleleri cevaplayın. Aynı cümleyi hem evet hem hayır şeklinde işaretlemeyin. Unutmayın, cümledeki ifade genellikle sizi anlatıyorsa evet, genellikle sizi anlatmıyorsa hayır olarak işaretleyeceksiniz. Cümlenin size uygun olup olmadığını en iyi siz kendiniz bilebilirsiniz. Bunun için kendinizi gerçekten nasıl görüyorsanız öyle cevaplandırın.

Teşekkür ederim.

KİŞİSEL BİLGİLER		
ADINIZ SOYADINIZ:		
YASINIZ:		
CİNSİYETİNİZ: () ERKEK () KIZ		
KENDİM HAKKINDA DÜŞÜNCELERİM	EVET	HAYIR
1. İyi resim çizerim.		
2. Okul ödevlerimi bitirmem uzun sürer.		
3. Ellerimi kullanmada becerikliyimdir.		
4. Okulda başarılı bir öğrenciyim.		
5. Aile içinde önemli bir yerim vardır.		
6. Sınıf arkadaşlarım benimle alay ediyorlar.		

7. Mutluyum.		
8. Çoğunlukla neşesizim.		
9. Akıllıyım.		
10. Öğretmenler derse kaldırıncaya heyecanlanırım.		
11. Dış (fiziki) görünüşüm beni rahatsız ediyor.		
12. Genellikle çekingenim.		
13. Arkadaş edinmekte güçlük çekiyorum.		
14. Büyüdüğümde önemli bir kimse olacağım.		
15. Aileme sorun yaratırım.		
16. Kuvvetli sayılırım.		
17. Sınavlardan önce heyecanlanırım.		
18. Okulda terbiyeli, uyumlu davranırım.		
19. Herkes tarafından pek sevilen biri değilim.		
20. Parlak, güzel fikirlerim vardır.		
KENDİM HAKKINDA DÜŞÜNCELERİM	EVET	HAYIR
21. Genellikle kendi dediklerimin olmasını isterim.		
22. İstedğim bir şeyden kolayca vazgeçerim.		
23. Müzikte iyiyim.		
24. Hep kötü şeyler yaparım.		
25. Evde çoğu zaman huysuzluk ederim.		
26. Sınıfta arkadaşlarım beni sayarlar.		
27. Sinirli biriyim.		
28. Gözlerim güzeldir.		
29. Derse kalktığımda bildiklerimi sıkılmadan anlatırım.		

30. Derslerde sık hayal kurarım.		
31. (Kardeşiniz varsa) Kardeş (ler)ime sataşırım.		
32. Arkadaşlarım fikirlerimi beğenir.		
33. Basım sık sık belaya girer.		
34. Evde büyüklerimin sözünü dinlerim.		
35. Sık sık üzülür, meraklanırım.		
36. Ailem benden çok şey bekliyor.		
37. Halimden memnunum.		
38. Evde ve okulda pek çok şeyin dışında bırakıldığım hissine kapılıyorum.		
39. Saçlarım güzeldir.		
40. Çoğu zaman okul faaliyetlerine gönüllü katılıyorum.		
41. Şimdiki halimden daha başka olmayı isterim.		
42. Geceleri rahat uyurum.		
43. Okuldan hiç hoşlanmıyorum.		
44. Arkadaşlar arasında oyunlara katılmak için bir seçim yapılırken, en çok seçilenlerden biriyim.		
45. Sık sık hasta olurum.		
46. Başkalarına karşı iyi davranmam.		
47. Okul arkadaşlarım güzel fikirlerim olduğunu söylerler.		
48. Mutsuzum.		
49. Çok arkadaşım var.		
50. Neşeliyim.		
51. Pek çok şeye aklım ermez.		
52. Yakışıklıyım (güzelim).		
53. Hayat dolu bir insanım.		
54. Sık sık kavgaya karışıyorum.		

55. Erkek arkadaşlarım arasında sevilirim.		
56. Arkadaşlarım bana sık sık sataşır.		
57. Ailemi düş kırıklığına uğrattım.		
58. Hoş bir yüzüm var.		
59. Evde hep benimle uğraşırlar.		
60. Oyunlarda ve sporda bası hep ben çekerim.		
61. Ne zaman bir şey yapmaya kalksam her şey ters gider.		
62. Hareketlerimde hantal ve beceriksizim.		
63. Oyunlarda ve sporda oynamak yerine seyredirim.		
64. Öğrendiklerimi çabuk unuturum.		
KENDİM HAKKINDA DÜŞÜNCELERİM	EVET	HAYIR
65. Herkesle iyi geçinirim.		
66. Çabuk kızarım.		
67. Kız arkadaşlarım arasında sevilirim.		
68. Çok okurum.		
69. Bir grupta birlikte çalışmaktansa tek basıma çalışmaktan hoşlanırım.		
70. (Kardeşiniz varsa) Kardeş (ler)imi severim.		
71. Vücutça güzel sayılırım.		
72. Sık sık korkuya kapılırım.		
73. Her zaman bir şeyler düşürür ve kırarım.		
74. Güvenilir bir kimseyim.		
75. Başkalarından farklıyım.		
76. Kötü şeyler düşünürüm.		

77. Kolay ağlarım.		
78. İyi bir insanım.		
79. İşler hep benim yüzümden ters gider.		
80. Şanslı bir kimseyim.		



KENDİM HAKKINDA DÜŞÜNCELERİM
CEVAP KAĞIDI

ADINIZ, SOYADINIZ: _____

YAŞINIZ: _____

	EVET	HAYIR		EVET	HAYIR		EVET	HAYIR
1.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	28.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	55.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
2.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	29.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	56.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	30.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	57.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	31.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	58.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	32.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	59.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	33.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	60.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
7.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	34.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	61.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
8.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	35.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	62.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
9.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	36.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	63.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
10.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	37.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	64.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
11.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	38.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	65.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
12.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	39.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	66.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
13.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	40.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	67.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
14.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	41.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	68.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
15.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	42.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	69.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
16.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	43.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	70.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
17.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	44.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	71.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
18.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	45.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	72.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
19.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	46.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	73.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
20.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	47.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	74.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
21.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	48.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	75.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
22.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	49.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	76.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
23.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	50.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	77.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
24.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	51.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	78.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
25.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	52.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	79.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
26.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	53.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	80.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
27.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	54.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>			

Dikkat: Bu anahtardaki içi dolu daireler yanlış cevapları, içi bos daireler ise doğru cevapları gösterir. Değerlendirmede, içi bos dairelere denk gelen işaretlemeler esas alınır.

Bu ölçeğin amacı çocuklarda özgüvene dair veriler elde etmektir. Öner (1996) ve Çataklı (1985) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan Ölçeğin çocukların kendilerine yönelik düşünce, duygu ve tutumlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. “Evet” ya da “Hayır” şeklinde yanıtlanan ölçek 80 maddeden oluşmakta ve “Davranış”, “Zihinsel/Okul durumu”, “Fiziksel görünüm”, “Kaygı”, “Gözde olma” ve “Mutluluk” alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Yanıtlar bir anahtarla puanlanır ve 0 ile 80 arasında değişen puanlar elde edilir. Yüksek puanlar olumlu benlik kavramının, düşük puanlar da olumsuz benlik kavramının varlığını ifade etmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı alt ölçekleri için .78 ile .93 arasında değişmektedir. Altı faktör toplam puan değişiminin %42’sini açıklamaktadır. Türkçe formun güvenirlik katsayıları ise .81 ile .89 arasında değişmektedir. Türkçe formun faktör yapısı, özgün formun faktör yapısına paralellik göstermektedir. Faktör analizi sonucunda altı faktörün toplam puan değişiminin %41,7’sini açıkladığı belirlenmiştir (Öner, 1996).

Anket tesadüfi yöntemle seçilen öğrencilere 12 haftalık antrenman programı öncesi ve sonrasında gruplar halinde uygulanır. Puanlama özgüven anketinin puanlama ölçeğine göre yapılır.

EK 2. Etik Kurul Raporu

Uzmanı/Adı/Soyadı	Uzmanlık Alanı	Kararı	Cinsiyet		Araştırma İle İlgili		Kadın *		İmza
Prof.Dr. Oğuz TUNCER	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Yrd.Doç.Dr. Şükran SEYİMLİ	Top Tıp ve Etil.	Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Prof.Dr. Şabbir KOCAN	İnfüzyon Uzmanı	Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Doç.Dr. Hakkı ŞİMŞEK	Kardiyoloji	Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Doç.Dr. Hüseyin GEDİCİDOĞLU	Tıbbi Mikrobiyoloji	Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Doç.Dr. A.Faruk KIROĞLU	KBB	Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Yrd.Doç.Dr. Abbas ARAS	Genel Cerrahi	Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Yrd.Doç.Dr. Cahidehan SOYALP	Anesteziyoloji ve Reanimasyon	Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Yrd.Doç.Dr. Numan ÇİM	Kadın Hastalıkları ve Doğum	Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Yrd.Doç.Dr. Ramazan ÖSTON	Fizyoloji	Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Yrd.Doç.Dr. Eray ÖKÜZÇÜ	Farmakoloji Uzmanı	Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Lutfi POLAT	Eczacı	Van Polat Eczanesi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Naci AKTAŞ	Avukat	Yüzüncü Yıl Üniversitesi Hukuk Müşavirliği	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Öğr. Başk. DEĞER	Sağlık Mesleği Mensubu Olmayan Üye	Van Sanayici ve İş Kadınları Derneği	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Adnan SELÇUK	Sağlık Mesleği Mensubu Olmayan Üye	Van İş Geliştirme Merkezi	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	

GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

ETİK KURULUN ÇALIŞMA ESASI: Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik, İyi Klinik Uygulamaları Kılavuzu

BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI: Prof.Dr. Oğuz TUNCER

KARAR BİLGİLERİ

Karar No: 05 **Tarih: 04.04.2017**

Yrd.Doç.Dr. Bülent ASMA sorumluluğunda yapılması tasarlanan ve yukarıda başvuru bilgileri verilen "Raket Sportlarında 12 Haftalık Servis Çalışmasının Örgüvene Etkisi" isimli bilimsel araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekece, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiştir. Araştırmacıların Yüzüncü Yıl Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulunun Çalışma Esasları Hakkında Yönergesinde belirtilen hususları yerine getirdikleri belirlenmiş olup, çalışmalarını ile ilgili tüm sorumluluk araştırmacılara ait olmak üzere, söz konusu çalışmanın gerçekleştirilmesinde sakınca bulunmadığına, toplantıya katılan Etik Kurul üye tam sayısının salt çoğunluğu/oy birliği ile karar verilmiştir.

Sayfa 2

Adres : Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Merkez Kampüsü Van
Tel : 432- 2150470
Faks : 432-2160352
e-posta: etikkurul@gmail.com



YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

09.10.2019

Tez Başlığı / Konusu

Koket Sporlarında 12 Haftalık Servis
Çalışmasının Öğrenciye Etkisi

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 91 sayfalık kısmına ilişkin, 09.10.2019 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnita...intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 18 (...or. sekim...) dir.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayınlar hariç,
- 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

09.10.2019
Uğur Öntürk
Adı, Soyadı, İmza

Adı Soyadı : Uğur Öntürk
Öğrenci No : 1126103002
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor ABD
Programı : Beden Eğitimi ve Spor
Statüsü : Y. Lisans Doktora

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi M. Bülent ASMA
09.10.2019
Bülent Asma

ENSTİTÜ ONAYI
UYGUNDUR
09.10.2019
Servet ÇAN
Enstitü Sekreteri