

T.C.
YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**12 DEV ADAM BASKETBOL OKULU İLE TOFA BASKETBOL
OKULU SPORCULARI ARASINDAKİ BAZI MOTOR KUVVET VE
TEKNİK ÖZELLİKLERİN KARŞILAŞTIRILMASI
(VAN ÖRNEĞİ)**

Yıldırım Gökhan GENCER
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Yrd.Doç.Dr. M.Bülent ASMA

Van-2005

T.C.
YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**12 DEV ADAM BASKETBOL OKULU İLE TOFA BASKETBOL
OKULU SPORCULARI ARASINDAKİ BAZI MOTORİK VE
TEKNİK ÖZELLİKLERİN KARŞILAŞTIRILMASI
(VAN ÖRNEĞİ)**

Yıldırım Gökhan GENCER

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BÖLÜMÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Jüri Başkanı

Üye

Üye

TEZ KABUL TARİHİ
...../...../.....

TE EKKÜR

Ara tırma süresince yardımlarını, deste ini ve bilgisini esirgemeyerek beni yönlendiren danı man hocam Yrd.Doç.Dr. M. Bülent ASMA'ya, kaynak ara tırmalarımındaki destek ve tezimin ekillenmesindeki katkılarından dolayı Yrd.Doç.Dr. Muzaffer SELÇUK'a, Doç.Dr. Gürkan ÖZTÜRK'e ve Ar .Gör. Kaan ERO LU'na, istatistiksel çalı malarımaya yardımcı olan Yrd.Doç.Dr. Gürol ZIRHLIO LU'na, te ekkür eder, saygılarımı sunarım.



Ç İNDEK İLER

	<i>Sayfa No</i>
Kabul ve Onay	II
Te ekkür.....	III
çindekiler	IV
Tablolar Listesi	VI
ekiller Listesi	VII
1. G R	1
2. GENEL B LG LER	4
2.1. Basketbolun Tanımı ve Tarihçesi	4
2.2. Basketbol Oyun Kuralları	6
2.3. Basketbol Okulları	8
2.4. Basketbolda Teknik Özellikler	8
2.5. Basketbolda Temel Motorik Özellikler	11
2.6. Çocuklarda Geli im	14
2.6.1. skelet Geli imi ve Büyüme	15
2.6.1.1. Boy ve A ırlık Geli imi.....	15
2.6.2. Sosyal ve Duygusal Geli im	16
2.6.3. Bili sel Geli im.....	16
2.6.2. Hareket (Motor) Geli im	16
2.7. Çocuk Antrenmanı	17
2.8. Antrenman Programları	17
2.8.1. Tofa Basketbol Okulu Yıllık Antrenman Programı	17
2.8.2. 12 Dev Adam Basketbol Okulu Yıllık Antrenman Programı	20
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	24
3.1. Gereç.....	24
3.1.1. Denekler	24
3.1.2. Kullanılan Aletler	24
3.2. Yöntem.....	25
3.2.1. Performans Ölçüm Testleri	25

3.2.1.1. Dikey Sıçrama Testi.....	25
3.2.1.2. Otur Uzan Testi.....	25
3.2.1.3. 30 Metre Ko u Testi	25
3.2.2. Basketbola Özgü Performans Testleri	26
3.2.2.1. Top Sürme Testi.....	26
3.2.2.2. Nokta Atı lı ut Testi	28
3.2.2.3. Turnike Testi.....	29
3.3. istatistiksel De erlendirme	29
4. BULGULAR.....	30
4.1.Deneklere li kin Bilgiler.....	30
4.2. Deneklerin Motorik Özellikleri	33
4.3. Deneklerin Teknik Özellikleri	36
5. TARTI MA VE SONUÇ	45
ÖZET	52
SUMMARY	53
KAYNAKLAR	54
ÖZGEÇM	57

TABLolar L STES

	<i>Sayfa No</i>
Tablo 1. Tofa Basketbol Okulu sporcularının ya gruplarına göre da ılımı.....	30
Tablo 2. 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularının ya gruplarına göre da ılımı.....	30
Tablo 3. Her iki okulun sporcularının ya grubuna göre da ılımı.....	31
Tablo 4. Her iki okulun sporcularının boylarına ait bilgiler.....	31
Tabl 5. Her iki okulun sporcularının vücut a ırlıklarına ait bilgiler.....	32
Tablo 6. Her iki okulun sporcularının dikey sıçramalarına ait bilgiler.....	33
Tablo 7. Her iki okulun sporcularının esneklik testi ile ilgili bilgiler.....	34
Tablo 8. Her iki okulun sporcularına ait 30 metre ko u testi ile ilgili bilgiler.....	35
Tablo 9. Her iki okulun sporcularına ait turnike testi ile ilgili bilgiler.....	36
Tablo 10. Her iki okulun sporcularına ait ut testi ile ilgili bilgiler.....	37
Tablo 11. Her iki okulun sporcularına ait top sürme testi ile ilgili bilgiler	38
Tablo 12. Tofa Basketbol okulu Sporcuları ile 12 Dev Adam Basketbol okulu sporcularının sezon öncesi parametrelere ait bilgiler.....	39
Tablo 13. Tofa Basketbol Okulu sporcuları ile 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularının sezon sonu parametrelere ait bilgiler.....	40
Tablo 14. Tofa Basketbol Okulu sporcuları sezon sonu de i im yüzelik de erleri.....	41
Tablo 15. 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcuları sezon sonu de i im yüzelik de erleri.....	42
Tablo 16. Yüzelik geli im skor tablosu	43
Tablo 17. Sporcu sayısına göre geli im de erleri.....	43
Tablo 18. Motorik ve teknik de i im farklılıklarına ait bilgiler	44

EK LER L STES

	<i>Sayfa No</i>
ekil 1. Basketbolda motorik özelliklerin dağılımı	12
ekil 2. Sağaklar için kontrol top sürme testi.....	26
ekil 3. Solaklar için kontrol top sürme testi.....	27
ekil 4. Nokta atılı tut testi.....	28
ekil 5. Her iki okulun sporcularının boylarına ait bilgiler	31
ekil 6. Her iki okulun sporcularının vücut ağırlıklarına ait bilgiler	32
ekil 7. Her iki okulun sporcularının dikey sıçramalarına ait bilgiler	33
ekil 8. Her iki okulun sporcularına ait esneklik testi ile ilgili bilgiler	34
ekil 9. Her iki okulun sporcularına ait 30 metre koşu testi ile ilgili bilgiler .	35
ekil 10. Her iki okulun sporcularına ait turnike testi ile ilgili bilgiler	36
ekil 11. Her iki okulun sporcularına ait tut testi ile ilgili bilgiler	37
ekil 12. Her iki okulun sporcularına ait top sürme testi ile ilgili bilgiler	38

1.G R

Ülkelerin temel politikalarından biri olan sağlıklı bir nesil yetiştirme amacına uygun olarak günümüzde birçok çalıma çocuklar üzerinde yapılmaktadır. Geleceğin başarılı sporcularının küçük yaşlarda tanınmasına da büyük önem verilmektedir (1).

Spor alanında ileri düzeydeki ülkeler, spor bilimindeki gelişmeleri yetenekli sporcuların seçimi ve yetiştirilmesi üzerine uyguladıkları çalışmalarla başarılı olmuşturlardır. Dünya çapında başarılı sporcuları yetiştirebilmenin bilimsel temellerinden birisi, bu spor dalında küçük yaşta yetenekli gençlerin seçilmesiyle mümkün olmaktadır (2). Özellikle Uluslararası düzeyde başarıya ulaşabilmek için spora bilimselliğin girmesi gereklidir (3).

Spor branşlarında uluslararası düzeyde kendini kanıtlamış olan ülkelerin başarılarının altında büyük oranda sporun altyapısına verdikleri önem ve bilimsel testlerin sonuçlarına göre hazırlanmış programlar yatmaktadır (4).

Bu amaçla dünya çapında çeşitli spor dallarında spor okulları kurulmuş ve yeni yetenekler ülke sporuna kazandırılmıştır. Bunlardan biriside basketbol okulları ve bu okullardan yetiştirilen basketbolculardır. Dünya çapında çeşitli ülkeler bu okullardan yetiştirdikleri basketbolcuları kulüplere kazandırmış ve aralarından sıyrılanlar milli takımlara kadar yükselmiş ve ülkelerini en iyi şekilde temsil etmeye çalışmışlardır. Örneğin; eski ismiyle Yugoslavya imdiki adıyla Sırbistan Karadağ 2004 Dünya Basketbol şampiyonu, Lituanya 2003 Avrupa Basketbol şampiyonu.

Ülkemizde de Basketbol; 112.109 lisanslı sporcu sayısı ile, 202.000 lisanslı sporcu sayısı ile futboldan sonra diğer spor dallarına oranla hızla gelişmekte olan spor dallarının başında geldiğinden, bu amaçla açılan Basketbol Okulları aracılığıyla bu sporun tabanında yaygınlaştırılması düşünülmüştür (5). Bu amaçla TOFA Spor Kulübü Türkiye genelinde 33 ilde, Türkiye Basketbol Federasyonu ise 12 Dev Adam Basketbol Okulu adı altında Anadolu'da 40 ilde ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde 5 ilde olmak üzere toplam 45 ilde Basketbol okulları açmıştır. Bu okulların

denetlemelerini ve takibini anlatıcıları üst düzey koordinatörler sayesinde illerde bulunan antrenörlerden aylık faaliyet raporu isteyerek yapmaktadırlar. Ayrıca bu antrenörleri yılın çeşitli zamanlarında gelişim seminerlerine tabi tutarak ortaya çıkan problem ve çözümlerini araştırmaktadırlar. İllerden seçilen sporcuları Türkiye'nin çeşitli illerinde kamplara ve müsabakalara alarak birbir sporcuların gelişimlerini inceleme fırsatı bulmaktadırlar. Her iki okulda 7 – 14 yaş grupları arasındaki sporcularla çalışmaya başlamıştır. Ancak her iki okulun amacı bir gözükse de; TOFA Basketbol Okulunun temel amacı kendi kulübüne alt yapı oluşturmak ve büyük paralara yapacakları transferler yerine bu okullardan yeti en elit düzeydeki sporcular sayesinde başarıya ulaşmayı hedeflemektir. Türkiye Basketbol Federasyonu ise 12 Dev Adam Basketbol Okulları ile Türkiye genelinde basketbol sporunu yaygınlaştırarak Anadolu kulüplerinin de kendi yörelerinde ki sporcular sayesinde ligler oluşturmalarını ve hatta üst düzey liglerde mücadele edebilmelerini sağlamak ve bu liglerde oynayan basketbolcular ile daha çok oyuncu olacağından Milli takımlara daha fazla oyuncu arasından seçme olasılığının ortaya çıkacağı düşünülmektedir başarılarının artacağını öngörmüştür.

Basketbol sporu çağımızda bir bilim dalı haline gelmiştir. Benimsenmeye başladığı ilk günden beri, uluslararası düzeyde anlamlı bir gelişim içinde olduğu görülmüştür (3). Basketbol sporunun sırasıyla Olimpiyatlar, Dünya ve Avrupa şampiyonaları gibi en üst düzeyde ve yaygın organizasyonlarda yer alması ve futboldan sonra en çok seyredilen spor dalı olması tüm dünyada nedenli benimsenmiş olduğu bir göstergesidir (6).

Ülkemizde Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Spor istatistikleri Raporuna göre 23.09.2003 tarihi itibarıyla 11744 Bayan, 48298 Erkek Toplam 60042 Lisanslı basketbolcu bulunmaktadır. Ayrıca 24.09.2003 tarihi itibarıyla Türkiye genelindeki Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerine bağlı çalışmalarını sürdüren İl Spor Merkezlerinde Basketbol Okullarına kayıtlı 2563 bayan, 6362 erkek toplam 8925 basketbolcu bulunmaktadır (5).

Bu verilerden de anlaşıldığı üzere basketbol ülkemizin kabul görmüş spor dallarının başında gelmektedir.

Bu alı ma 12 Dev Adam ile Tofa Basketbol Okullarının Van ilinde 7 aylık süre ile açılmı oldukları Basketbol Okullarında 10 -12 ya grubunda basketbol oynayan çocuklarla yürütülecektir. Bu nedenle her iki basketbol okulunun çalı malarının başlangıcında ve 7 aylık sürenin bitiminde bazı motorik ve teknik özellikleri ölçmek amacıyla çe itli testler yapılacaktır.

Bu ara tırmanın amacı; okulların farklı biçimlerde ve 7 aylık süre ile uyguladıkları çalı ma programlarının 10-12 ya grubu çocuklarının bazı motorik ve teknik özelliklerinde meydana getirebilece i etkileri ara tırmak, literatüre ve bu alanda yapılacak çalı malara katkıda bulunmaktır.



2. GENEL B LG LER

2.1.Basketbolun Tanımı ve Tarihçesi

Basketbol; iki takımın oyun kuralları çerçevesinde topu mümkün oldu u kadar çok kez rakip takımın potasından çemberine sokmaya ve rakip takımın atı larının iyi bir savunma ile engellemeye çalı tı ı bir oyundur (7).

Oyun sahası dikdörtgen, düz, engelsiz, sert bir yüzeydir. FIBA'nın (Uluslar arası Amatör Basketbol Federasyonu) resmi kar ıla malarında saha ölçüleri, sınır çizgilerinin iç tarafından ölçüldü ünde, 28 metre uzunlu unda ve 15 metre geni li indedir. Tavanın veya alçaktaki herhangi bir engelin yüksekli i en az 7 metredir. Çemberin yüksekli i 3.05 metredir. Arkalıkların boyutları ise yatay 1.80 metre, dikey 1.05 metredir

Basketbol 12 oyuncudan olu an 2 takım arasında oynanır. Her takımın amacı rakibin sepetine sayı yapmak ve di er takımın kontrolü eline geçirmesine veya sayı yapmasına engel olmaktır (8).

Basketbolda kazanılan sayılara (basket) göre de erlendirme yapılır. Oyun sonunda daha fazla sayı toplamı olan takım, maçın galibi ilan edilir (9).

Takımlar sayı kazanmak için topu elle oynayarak, yerden 3.05 metre yükseklikte yatay olarak yerle tirilmi bir çember ile çevresindeki fileden olu an rakip takım çemberinden geçirmeye çalı ırlar (10).

Her Spor dalının do u u gibi Basketbolun da bir geçmi i vardır. Basketbola benzer bir oyunu ilk önce Amerika'da Kızılderililer tarafından basit olarak oynandı ı görülmü tür (3).

Basketbol ilk kez 1891 yılında Amerika'da James NAISMITH tarafından oynatılmı tır. A.B.D.'nin Massachusetts Eyaletinde Y.M.C.A. spor okulunda oynanmaya ba layan basketbol kısa sürede Amerika'ya yayılmı tır (11).

Basketbolun daha sonra 1893 yılında Paris'te oynandı ı görülmü tür. Ancak Avrupa'ya tam olarak yerle mesi Birinci Dünya Sava ı için gelen Amerikalı askerler aracılı ıyla sa lanmı tır. (3)

Çok kısa zamanda bütün dünyaya büyük bir hızla yayılana basketbolu yönetecek bir federasyonun kurulu u (FIBA; Uluslar arası Amatör Basketbol Federasyonu) ancak 18 Haziran 1932 tarihinde sviçre'nin Cenevre ehrinde Arjantin, Portekiz, talya, sviçre, Yunanistan, Romanya, Çekoslovakya ve Letonya Basketbol Federasyonları i birli i ile gerçekle tirilmi tir.

İlk Avrupa ampionası, 1935 yılında Cenevre'de İlk Olimpiyatlara katılı 1936 yılında Berlin'de ve ilk Dünya ampionası 1950 yılında Buenos Aires'te düzenlenmi tir.

Ülkemizde ise basketbol oyunu, 1904 yılında stanbul'da Robert Kolej'de oynandı. 1911 yılında eski sporcu ve Galatasaray Lisesi Beden E itimi Ö retmeni Ahmet ROBENSON, Basketbolun faydalı ve güzel bir oyun oldu unu dü ünerek 10'ar ki ilik takımlar ile, ö rencilerine oynattırmı tır (11).

İlk basketbol ubesi 1913 yılında Fenerbahçe Spor Kulübünde açılmı tır. İlk zamanlarda sava yılları olması ve oynayacak rakip bulamaması nedeni ile, basketbolda bir geli me olmamı tır (12).

Ülkemizde ilk resmi maçı 4 Nisan 1921 yılında Darülmuallemi-i Aliye Mektebi (Yüksek Ö retmen Okulu) ö rencileri ile stanbul'daki Amerikalılardan kurulu takım arasında oynanmı tır. Nihayet 1923 yılında sporumuzun ilk resmi te kilatı olan Türkiye dman Cemiyeti ttifakı'nın kurulması ile bu dalda önemli adım atılmı , 1925 yılında faaliyete geçen stanbul Basketbol mıntkası ile yeni bir yön verilmi tir. 1927 yılında stanbul'da basketbol maçlarının ba lamı tır. 1932'de Halkevlerinin kurulmasıyla da basketbol bütün yurda yayılmı tır. 1934 yılında Naili MORAN ve arkadaş larının çalı maları sonucu ilk milli basketbol takımımız kurulmu tur. Milli Takım ilk resmi maçını 24.06.1936 tarihinde stanbul'da Yunanistan'a kar ı oynamı ve müsabakayı 49-12 kazanmı tır (3).

Basketbol 1936'dan 1959'a kadar, Spor Oyunları Federasyonu adı altında voleybol ve hentbolle birlikte yürütülmü tür. 1 Mart 1959 yılında Türkiye Basketbol Federasyonu resmen kurulmu tur. 1966 yılına kadar yapılan Türkiye Basketbol ampionalarının yerini Deplasmanlı Türkiye Basketbol Ligi almı tur (12).

2.2.Basketbol Oyun Kuralları

- Basketbol müsabakaları saha hakemleri tarafından yönetilir. Misafir takım sahayı seçme hakkına sahiptir. Her devreden sonra saha de i imi yapılır.

- Oyun orta saha çizgisinde her takımdan birer oyuncu arasında yapılan hava atı ı ile ba lar. Hava atı ına çıkan oyuncular, topu tek elleri ile takım arkada larına kazandırma hedefini ta ır.

- Oyun, 10'ar dakikalık dört periyottan olu ur. Dördüncü periyodun oynama süresi bitti inde skorda e itlik varsa, oyun beraberlik bozulana dek be dakikalık uzatma periyotları ile devam eder. Her takım ilk üç periyotta ve uzatma periyodunda 2' er dakikalık bir, dördüncü periyotta iki mola hakkına sahiptir. kinci ile üçüncü periyot arasında 15 dakikalık devre arası verilir.

- Hücum eden takım kendi sahasını 8 saniye içinde terk etmek, 24 saniye içinde de hücumunu tamamlamak zorundadır. Aksi halde top kullanma hakkı rakip takıma geçer.

- Oyuncu topla birlikte, top sürme (dribbling), pas atma (passing), ut ama (shooting) aktivitelerini yapma ansına sahiptir. Bir oyuncu top sürerken, topu eline alarak durdurursa, tekrar top sürme ansına sahip de ildir. Topu istedi i yöne ve ki iye pas ya da ut atmak zorundadır.

- Her takım 5 ki iden olu ur ve takımların sınırsız oyuncu de i ikli i hakkı vardır. E er faul hakkını doldurmamı sa, her çıkan oyuncu tekrar oyuna dahil olabilir. Bir takımdaki be oyuncudan biri ortada (post), ikisi savunma (guard) ve ikisi de hücum (forward) oyuncusudur.

- Her oyuncu be faulle oyun dı ında kalır, tekrar o ma için oyuna dahil olamaz. Her oyuncunun bireysel olarak yaptı ı faul sayısının toplamı, takım faullerini de belirler. Toplamda dört takım faulüne ula an takımın daha sonra yaptı ı her faul, kar ı takıma serbest atı kullanma hakkı kazandırır.

- Hakem tarafından durdurulmadıka, top potadan veya çemberden dönerse oyun devam eder. Ayrıca oyuncu sahayı belirleyen çizgilerin dı ına temas etmedikçe, top oyun izgilerininin dı ına de meden havadan saha izgisininin dı ına çıksa dahi, oyuncu topu içeri evirebilirse de oyun devam eder.

- Her sayı atı ından sonra veya hakemin düdü ü almasının ardından, oyun ve oyun zamanı durur. Sayı yiyan takımın pota gerisindeki çizgi arkasından topu oyuna sokması ile hem zaman hem de oyun tekrar ba lar. Oyun içindeki di er durumlara göre, hakemin gösterdi i yerlerden, top oyuna sokulur.

- Üç sayı çizgisi içinde yapılan her ba arılı atı iki sayı, üç sayı çizgisi gerisinde yapılan her ba arılı atı üç sayı olarak de erlendirilir. Faullerden veya kural ihlallerinden dolayı kazanılan ba arılı serbest atı lar bir sayı olarak de erlendirilir.

- Oyuncular iki durumda cezalandırılır:

- 1- Bireysel kural ihlalleri: Kural ihlali veya hatası (hatalı yürüme, topun çizgi dı ına çıkması, hücum oyuncusunun üç saniyeden fazla post içinde durması v.b.) top kullanma hakkını kar ı tarafa verir.

- 2- Faul yapılan durumlar: Yapılan bireysel fauller (itme, çekme, vurma, tutma v.b.) ise oyuncunun faul cezası almasını sa ladı ı gibi faulün yapıldı ı yer göz önünde bulundurularak, rakip topu yandan oyuna sokar, ya da serbest atı yapma hakkı kazanır.

- Serbest atı hakkı adedi, faulün yapıldı ı zaman, yer ve e idine göre de i ir. ut atı ı sırasında faul yapılmı ve atı sayı olmamı sa, atı ı yapan takıma iki serbest atı hakkı verilir. E er atı sayı olmu sa, bir serbest atı hakkı verilir. Bir takım, bir

devredeki “takım faul” sınırını geçmi se ve de teknik faullerde (oyunu geciktirme, sportmenlik dı ı davranı lar, hakeme itiraz, izinsiz oyuna girme v.b.) de iki serbest atı hakkı verilir (13).

2.3. Basketbol Okulları

Türkiye’de çe itli kulüpler basketbol okulları kurarak bu okullardan çıkan yetenekli sporcularla kendi altyapılarını olu turmayı amaçladılar.

1974 yılında Bursa’da Tofa Spor Kulübü kurularak Basketbol Bran ında faaliyete geçti. 2000 yılına kadar katıldı ı liglerde Bursa’yı ve katıldı ı Avrupa Liglerinde de ülkemizi temsil etmi tir. Daha sonra 2000 yılında alınan bir kararla Tofa Basketbol Takımı deplasmanlı liglerden çekilmi tir, o tarihten itibaren ülkemizde Basketbolun yaygınla tırılması ve altyapının kuvvetlendirilmesi için basketbol okullarına a ırlık verdi. Türkiye çapında 30 ilde Basketbol okulları açarak Türkiye çapında bir organizasyon ba lattı. Bu organizasyonun amacı Basketbolun sevdirek Türkiye çapına yaymak ve ülke çapında bir tarama yaparak yeni yetenekleri Türk Basketboluna kazandırmaktır (14).

Türkiye Basketbol Federasyonuna ba lı 12 Dev Adam Basketbol okulları 24 Haziran 2002 tarihinde Türkiye genelinde 21, K.K.T.C.’den 5 ilde çalı malara ba ladı. TBF(Türkiye Basketbol Federasyonu) tarafından planlanan bu projenin amacı, Türkiye’nin her kö esinden gençleri sosyo-ekonomik ve kültürel düzey gözetmeksizin basketbol oynamaya davet etmektedir. Bu çalı malar neticesinde, Basketbolun tüm Anadolu’da sevdirelerek yaygınla tırılması ve her ilden onlarca Dev Adam yeti tirilmesi planlanmaktadır. Bu kapsamda ba langıçta 3000 sporcuya ula ıldı (15).

2.4. Basketbolda Teknik Özellikler

Basketbol oyuncusunun randıman ve ba arı gücünü belirleyen etkenlerden fiziki güç geli iminin, taktik ve moral e itiminin yanı sıra en önemli bölümünü “Teknik” meydana getirir. Teknik becerileri geli tirilmemi bir oyuncunun iyi basketbol

oynaması dñ ünülemez. Basketbol tekni i; oyunun, kurallara uygun bir ekilde devamını mümkün kılan, amaca uygun ve ekonomik hareket dizileridir (3).

Basketbol Teknikleri iki ana grupta toplanabilir.

1- Topsuz Hücüm Tekni i

2- Toplu Hücüm Tekni i

1- Topsuz Hücüm Teknikleri:

a) Duru lar: Basketbol oyununda oyuncunun ö renece i konulardan ilki duru lardır. Duru lar, oyuncunun ö retim a amasının ba ndan itibaren hücüm ve savunmada dengeli olarak nasıl durması gerekti ini belirleyen bir kuraldır. Duru lar oyunun tüm evreleri içerisinde kullanılmasının yanı sıra teknik hareketlerin ilk a amasından itibaren beceri transferinin dengeli bir ekilde geli mesi açısından önemlidir. Duru lar; Temel Duru , savunma Duru u ve Hücüm Duru u diye üç bölüme ayrılır.

b) Saha ç i Hareketler: Temel duru tan sonra ö retilmesi gereken di er bir konu oyuncunun saha içerisinde nasıl hareket etmesi gerekti idir. Bir oyuncunun oyun anındaki hareketleri kurallarla belirlenmi tir. Kurallar oyuncunun sahada dengeli ko ma, kayma ve sıçramasını içermektedir. Oyun içerisinde ko ma ve kayma hareketleri ö ne, geriye ve yanlara, sıçrama hareketleri ise yukarı ve ö ne do ru gerçekte mektedir. Ayrıca tüm bu hareketler içerisinde oyuncunun hız ve yön de i imleri de saha iç i hareketlerin bir parçasıdır (16).

c) Stoplar: Oyunun süratli temposu içerisinde yerinde ve zamanında oyuncunun toplu / topsuz durmasıdır. Stop hareketi oyuncuya bir çok beceriyi dengeli, olarak yapabilme olana ı sa ladı ı gibi, topu kontrol etme ve di er oyun aksiyonları içinde uygun ortamlar yaratmaktadır. Stoplar bir ko u hareketi sırasında topu alma-sürmede, pas ve ut hareketleri öncesi-sonrasında kullanılmaktadır. Tek zamanlı ve çift zamanlı olmak üzere iki gruba ayrılır.

d) Pivot Adımı: Oyuncunun topu rakibinden saklamak, pas vermek, ut atmak, top sürmeye ba lamak veya sürme anında dengesini sa layıp oyun aksiyonu içerisinde de korunmak amacıyla sabit aya ı üzerinde yapmı oldu u dönü hareketleridir (17). Uygulama ekline göre hareket öne, geriye ve yanlara pivot adımı olarak sınıflandırılmaktadır (18). Pivot hareketleri öne, yanlara ve geriye olmak üzere üç gruba ayrılır.

2- Toplu Hücum Teknikleri

a) Top Tutma: Bir oyuncu tarafından; durarak, yürüyerek, ko arak ve sıçramak suretiyle, yerde duran, yuvarlanan, potadan seken ve pas olarak gelen topların tek ve çift elle yukarıda, a a ıda, önde alınıp kontrol altına alınmasına denir. Topla yapılan tüm basketbol hareketleri top tutma ile ba ladı ına göre her oyuncu basketbol topunu istenilen yerde ve ekilde tutabilmelidir.

b) Pas: Topun bir oyuncu tarafından çe itli ekilerde tek veya çift elle kendi takım arkadaşlarına aktarılmasıdır. Basketbolda oldukça önemli rol oynayıp, oyuncuların yapmı oldukları aksiyonları birbirine ba lar. Bir oyuncunun ut ve top sürme öncesi yapaca ı ilk görev, en uygun pozisyondaki oyuncuya verilen pastır (17). Gö üs pas, yerden sektirme pası, ba üstü pas, beyzbol pası ve hook pas belli ba lı pas çe itlerindedir.

c) Top Sürme: Oyuncunun oyun içerisinde topla hareket edebilmesi için topu oyun kurallarına uygun olarak pas yapması veya sürmesi gerekmektedir. Yani basketbolda top sürme oyuncunun topu kontrol altına aldıktan sonra topla yürüyemeyece ini yada ko amayaca ını belirten teknik bir kuraldır (19). Bu ba lamda dü ünüldü ünde top sürme, oyuncunun topu kontrol altına aldıktan sonra durarak veya hareket halinde tek elle yere do ru iterek hareket ettirmesidir (17). En basit ekli ile konuya yakla tı ımızda ise top sürme topun el ve zemin arasında gidi -geli olayıdır. Basketbol oyununda top sürme alçak, yüksek, orta ve geriye top sürme olarak sınıflandırılmaktadır (16).

d) ut: Hücüm oyuncusunun kurallara uygun olarak topu elleri ile direkt potaya atma hareketidir (17). Basketbol oyununda çok de i ik ve farklı ut teknikleri bulunmasına ra men atı kuralları yönüyle tüm utların temel özellikleri birbirine benzemektedir. Bu kurallara çengel atı ve alttan atı uymamaktadır. Ba lıca ut atı ları tek el, turnike atı 1, sıçrayarak atı lar, çengel atı lardır (15).

e) Ribaunt: Basketbol oyununda çemberden seken topların kontrol altına alınması topun rakipten daha fazla kullanılması anlamına gelir. Oyunda topun kontrol altına alınması ribaunt sayesinde gerçekte ir. Ribaunt çemberden veya çarpma levhasından seken topların takip edilerek havada kontrol altına alınması veya tiplenmesi olarak tanımlanmaktadır (16). Basketbolda topların kullanım fazlalı ı açısından önemli olan ribaunt, oyun içerisinde Savunma-Hücüm Ribaundu ve Tipleme hareketi olarak sınıflandırılmaktadır (17).

2.5. Basketbolda Temel Motorik Özellikler

Günümüz basketbol oyununda, basketbolculardan çok yönlü oyunsal beceri (teknik) ve bunları uygulayabilecek bedensel yetenek, (motorik özellikler) istenmektedir. Son yıllarda motor özelliklerin ön plana çıkması ile Teknik-Beceri yetene i de kendili inden a ama kaydetmi tir (20). nsanın temel motorik özellikleri, ki inin bedensel güç ve yetene ini, karma ık nitelikteki motorik spor gücü derecesini belirleyen ö elerdir. Bu özellikler antrenman sürecinde yapılan her motorik spor hareketinin temeli ve ba ta gelen ko uludur. Modern antrenman uygulamasındaki sınıflama “teknik beceriler (hareket becerileri)” ve “temel motorik özellikler” eklindedir (3,21).

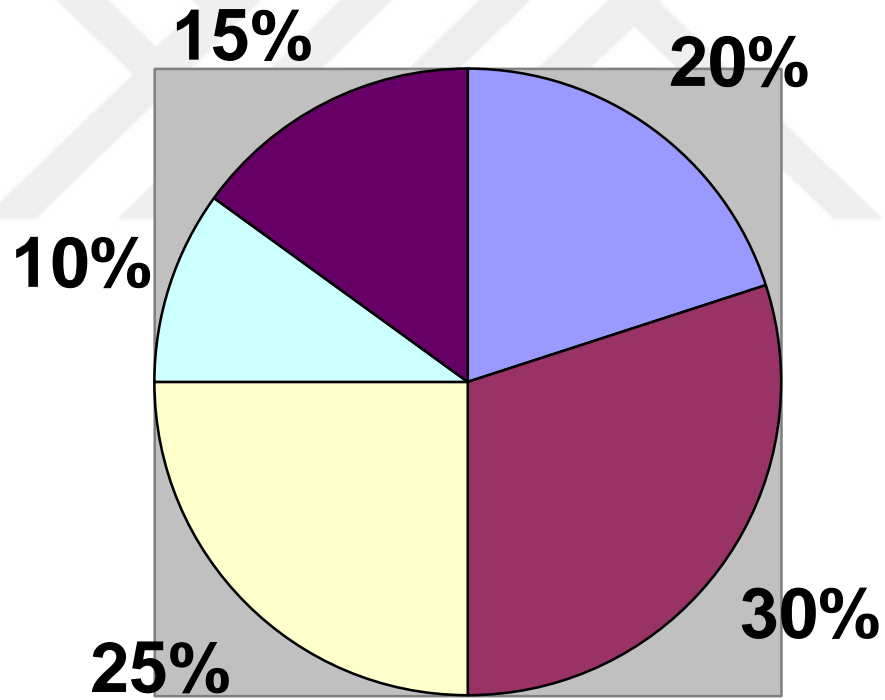
Sporda amaca ula mak; güç, kuvvet, dayanıklılık, beceri ve koordinasyon gibi özellikleri gerektirmektedir (22).






Tüm spor dallarında temel motorik özelliklerin geli tirilmesi, uygulanacak antrenmanların vazgeçilmez bir parçasıdır. Temel motorik özellikler be bölümde incelenir. Bunlardan ilk üçü ana, di er ikisi ise tamamlayıcı özelliklerdir (3,21).

Bunlar;

- Kuvvet
- Dayanıklılık
- Sürat
- Hareketlilik
- Beceri'dir (23).

ekil 1. Basketbolda motorik özelliklerin dağılımı (20).



 Sürat %20	 Dayanıklılık %30
 Kuvvet %25	 Esneklik %10
 Koordinasyon %15	

Kuvvet: Temel özelliklerin en önemlisidir. Holmann (1972) 'a göre kuvvet, bir dirençle karşı karşıya kalan kasların kasılabilme ya da direnç karşıısında belirli bir ölçüde dayanabilme yeteneğidir (24).

Basketbol oyunu, vücuttaki tüm kas gruplarının çalıştığı bir aktivedir. Bu oyun içerisinde kuvvet de iki ekillerde (Maksimal Kuvvet, Çabuk Kuvvet, Kuvvette Devamlılık gibi) ortaya çıkmaktadır. Örneğin; çeşitli pozisyonlarda hücum çıkış paslarındaki atış kuvveti ya da 3 sayı bölgesinden sıçrayarak atılan şut esnasındaki kol kuvveti, ikili mücadeleler, pota altındaki hücum ve savunma ribauntlarındaki gövde kuvveti gibi. Yine çabuk kuvvete sahip olan gövde ve bacak kasları bir oyun içerisinde en az 100-150 kez kasılabilir. Oyun akışı içerisinde, koşu esnasında, yapılan sıçramalar ile devamlı sıçramalar (Ribaunt, Hava Topları, Hava atışları) gibi çeşitli pas ve şut teknikleri (Sadece Hook Shot) teknik ve özel kondisyonu, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılığı gerektirir (20,21).

Dayanıklılık: “genelde, sporcunun fiziki ve fizyolojik yorgunluğa dayanma gücü” olarak da tanımlanmaktadır. Sporcunun fiziki dayanıklılık yeteneği; “Tüm organizmanın fiziki yorgunluğa mümkün olduğu kadar karşı koyabilme gücüdür”. Dayanıklılık; organizmanın istirahatten sonra yeniden toparlanabilme kapasitesi; kalp, kan dolaşımı, solunum ve sinir sistemlerinin görevlerini yapabilme yeteneğine ve sistemlerde organlar arasındaki olumlu işbirliğidir. Basketbol oyununun yoğunluğu ve devam süresi hem aerobik hem de anaerobik dayanıklılığın gelişimini zorunlu kılmaktadır (21). Bir başka tanıma göre ise, insanların dinamik-statik yüklenmeye ve yorulmaya karşı direncine ve bu direncin süresine dayanıklılık denir (25,26).

Sürat : insanın varlığını gösterebildiği ve doğaya kendini kabul ettirebildiği fizik gücün en önemli göstergelerinden birisi de hız özelliğidir (27). Sporcunun kendisini en yüksek hızda bir yerden bir yere hareket ettirebilme yeteneği veya hareketlerinin mümkün olduğu kadar yüksek bir hızla uygulaması yeteneği olarak tanımlanabilir (21). Sürat; en kısa zaman birimi içerisinde mümkün olan en fazla mesafenin alınması demektir (28). Basketbol oyununda sürat uygulaması ekleme göre dört bölüme ayrılır:

- 1- Bir veya birkaç dı uyarıya kar ı uygulanan basit ve bile ik reaksiyon sürati.
- 2- Basketbol oyunundaki teknik bir elementin (Örnek Top Sürme) uygulanı ı.
- 3- Basketbolda, takti in uygulanı ndaki sürat.
- 4- Basketbolcunun hızını müsabaka boyunca devam ettirebilme sürati (süratte devamlılık).

Hareketlilik : Sporcunun hareketlerini eklemlerinin müsaade etti i oranda geni bir açıda ve de i ik yönlerde uygulayabilme yetene idir (21). Bir basketbol sporcusunda eklemlerdeki oynaklık ve beceriklilik teknik mükemmelli e ula mada önemlidir, aynı zamanda taktik elementler için de bir ön ko uldur. ut, top sürme çalı maları, çapraz geçi ler, perdelemekten kurtulma, el ve yön de i tirmeler, blok, perdeleme ve devrilmeler sporcunun hareketlili ine ba lıdır (29).

Beceri : Sporcuların hareketlerini do ru hedefli ve daha az bir efor ile uygulayabilmesini, yeni ve her an de i iklik gösteren oyun akı ı içerisinde en uygun çözüm yolunu bulabilmesi yeni hareketlerin en kısa zaman içerisinde ö renilmesini mümkün kılan bir özelliktir. stemli ve istemsiz hareketlerin düzenli, uyumlu, amaca yönelik bir hareket dizisinde uygulaması olup organizmanın sinirsel gücü olarak da tanımlanır. Becerili bir basketbolcunun hareketleri do ru, belirli bir hedefe yöneltilmi ve amaca uygundur (21).

2.6. Çocuklarda Geli im

Geli im, organizmada iç ve dı etkenler sonucu, birbirine ba lı ve düzenli biçimde ortaya çıkan, ilerleyici bir dizi de i iklikler olarak tanımlanır. Büyümeden ayrı olarak geli me, yeni beliren yetenekler ve davranı görüntüleriyle gerçekle en fonksiyonel özelliklerin olgunla masını da içerir. Göstergesi davranı lardır. Genellikle geli im, önceden kestirilebilen bir sıra izler (30).

Çocu un organizmasını yeti kinden ayıran en önemli özellik devamlı büyüme ve geli me halinde bulunmasıdır (31).

2.6.1. skelet Geli imi ve Büyüme

Bedensel büyüme sürekli olarak geli imini sürdürür ve büyüme, öncelikle lokomotor sistemde (iskelet ve sinir – kas sistemde) belirginle ir. Somatik büyüme ve geli im iki ba lık altında incelenebilir (32).

2.6.1.1. Boy ve A ırlık Geli imi

Yeti kin ki inin iskeletine ait kemiklerin %27'si organik maddeden, yani kıkırdak dokusundan, %52'si inorganik maddeden yani kemik dokusundan (kalsiyum fosfat ve kalsiyum karbonat'tan) ve %21'i ise sudan olu ur.

Organik madde, sisteme esneklik, inorganik madde ise sertlik ve direnç sa lar. Bu iki madde sonuçta kemi in sa lamlı lı nı belirler. Çocu un ve gencin iskeletinde kıkırdak doku oranı, daha fazla oldu u için daha bükülebilir ve yumu ak özelliktedir. skelet en sert haline orta ya döneminde eri ir.

Büyüme; çevre ko ulları (sosyal çevre, e itim, spor ile u ra ı, bölgesel etkiler gibi) ve kalıtsal özelliklere ba lıdır ve hormonlar tarafından yönlendirilir. Kalıtsal özelliklerin büyümede sahip oldu u pay, yalnız büyümenin son hali de il, aynı zamanda büyüme hızını da kapsar. Bunu bir örnekle açıklamak gerekirse; hızlı ya da yava büyüme olan anne ve babaların çocukları da benzeri bir büyüme temposu gösterir.

10 ya ndaki erkek çocukların boy uzunlukları ortalama $142,7 \pm 7,1$ cm, 11 ya ndaki $147,9 \pm 7,9$ cm, 12 ya ndakilerin ise $153,9 \pm 8,5$ cm olarak belirtilmektedir. Vücutun de i ik bölgeleri, çe itli ya dönemlerinde farklı büyüme oranları gösterir (32).

Erkeklerde boy uzaması ve a ırlık artı ında daha kuvvetli bir ili ki görülür. 14 ya ta boy ve a ırlıkta önemli bir artı gözlenir. Kızlarda 7-10, erkeklerde 7-12 ya lar arasında yıllık a ırlık artı ı ortalaması 3-3,5 kg kadardır (33).

10 ya ındaki erkek çocukların vücut a ırlıkları ortalama $34,2 \pm 5,8$ Kg, 11 ya ındaki $37,9 \pm 7,2$ Kg, 12 ya ındaki ise $42,3 \pm 8,0$ Kg olarak belirtilmektedir (32).

2.6.2. Sosyal ve Duygusal Geli im

Sosyal ve Duygusal Geli im döneminde çocuklar ya ıtları ile hem arkadaşlık kurmak isterler, hem de bir beceri ve yetenek üstünlü ü ile sivrilme çabasındadırlar. Övünmeye bayılırlar. Bu duygular, düzenli spor yapmaya yönelik en önemli nedenlerinden birisidir (34).

2.6.3. Bili sel Geli im

Bili sel geli im, beden ve zeka arasındaki fonksiyonel ili kiyi kapsar. Özellikle hareketin ya amın ilk yıllarında önemli bir rolü oldu unu kabul eden modern teorilerdendir (33).

2.6.3. Hareket (Motor) Geli im

Motor geli im; fiziksel büyüme ve merkezi sinir sisteminin geli imine paralel olarak organizmanın isteme ba lı hareketlilik kazanmasıdır (35)

Motor geli im düzenli bir sıra izler. Ba tan aya a ve merkezden dı a do ru geli ir (33).

On ya ındaki kız ve erkek çocuklar motor ö renme yönünden çocukluk döneminin altın dönemini ya amaktadır. Bu hızlı motor geli im, boy uzamasının ani artı ı ve vücut oranlarının de i mesine kadar devam eder. Motor geli im ile birlikte 11 – 13 ya ları arasında bran a yönelme ortaya çıkmaya ba lar (32).

2.7. Çocuk Antrenmanı

Çocuk antrenmanı, bir amaca yönelik olarak yapılan, çok fonksiyonlu hareket çeşitlerini içeren, belirli bir spor dalına çocuğu hazırlamaya amaçlayan antrenmandır.

Çocuk antrenmanın kendine özgü karakterinin olduğunu bilinmektedir. Kendi koşulları ve kurallarına uygun olarak yapılır. Antrenman planlanmasında çalışılan yaş grubunun biyolojik ve psikolojik gelişim özellikleri de dikkate alınmalı ve beraber düşünülmelidir (36).

Çocuk antrenmanın temelinde; birbiriyle ilişkili çeşitli alt amaçların art arda sıralanması sonucunda, sportif başarı gelişiminin birbirinden ayırt edilebilir kısımları ortaya çıkmaktadır. Amaçların sıralanması tersine döndürülemez. Örneğin; bir basketbol çalışmasında çocuğu önce kaba ekliyle temel teknikler öğretilir. Daha sonra teknik koordinasyonla beraber sürat ve kuvvet çalışmalarına geçilir. Antrenman yüklenmeleri sistematik olarak artırılır (32).

2.8. Antrenman Programları

Basketbol eğitimine yönelik olarak hazırlanan ve basketbol oyununun teknik ve taktik ve diğer parçalarının planlanması eklidir.

2.7.1.Tofa Basketbol Okulu Yıllık Antrenman Programı

1. Ay:

1. Hafta: Bireysel hücum hareketleri, topsuz hücum tekniği, durular, stoplar, pivot hareketleri, saha içi hareketler

2. Hafta: Bireysel hücum hareketleri ve tekniği, durular, stoplar, pivot hareketleri

3. Hafta: Toplu hücum tekniği, top tutma, pas, top sürme

4. Hafta: ut, tek el ut, turnike atı 1, sıçrayarak atı lar, potadan dönen top alı tırmaları, aldatmalar,

2. Ay:

1. Hafta: Pivot hareketleri, top tutma, top sürme, pas çe itleri, turnike atı 1 alı tırmaları

2. Hafta: Top sürme, ut tekni i, pas alı tırmaları, turnike atı 1 alı tırmaları

3. Hafta: Pas- ut alı tırmaları, turnike atı 1 alı tırmaları, potadan dönen top tekni i,

4. Hafta: Potadan dönen top ve box-out, aldatma hareketleri, turnike atı 1 alı tırmaları

3. Ay:

1. Hafta: Savunma duru ları, dönme hareketleri, turnike atı 1 alı tırmaları

2. Hafta: Savunma hareketleri, hücum ko uları, turnike atı 1 alı tırmaları

3. Hafta: 1x1, pozisyon savunması, turnike atı 1 alı tırmaları

4. Hafta: 2x2, turnike atı 1 alı tırmaları

4. Ay:

1. Hafta: Savunma kaymaları, top sürme,

2. Hafta: ut, potadan dönen top, box-out,

3. Hafta: 1x1, aldatmalar, turnike atı 1 alı tırmaları

4. Hafta: Stop ut, pas alı tırmaları

5. Ay:

1. Hafta: Ayak hareketleri, bireysel ve e li savunma hareketleri

2. Hafta: Savunma kaymaları, toplu oyuncu savunması, 1,2,3 pas mesafedeki savunma

3. Hafta: Açık savunma, kapalı savunma, ko an oyuncu savunması, top sürme ve ut, 5x5 Maç

4. Hafta: 3x3, Pas- ut alı tırmaları, turnike atı ı alı tırmaları

6. Ay:

1. Hafta: Bireysel hücum teknikleri, saha içi hareketler, pivot adımı

2. Hafta: Pas ve top sürme alı tırmaları, pozisyonlarına göre oyuncu savunması, top sürme, 1x1, 2x2, 3x3

3. Hafta: Pas, ut, potadan dönen top çalı maları, top sürme, stop ut, pas alı tırmaları, ut alı tırmaları

4. Hafta: Top sürme, pas, ut, potadan dönen top alı tırmaları, aldatma hareketleri, potadan dönen top -box-out, pas- ayak hareketleri

7. Ay:

1. Hafta: Saha içi hareketler, ko ma - kayma, sıçrama - stoplar, stop - aldatma hareketleri

2. Hafta: Top sürme, hızlı hücum çıkı ı, pas alı tırmaları, 2x1 hücum, 2x0 hücum

3. Hafta: Top sürme, pas – ayak hareketleri, 2x1 hücum, 2x2 hücum

4. Hafta: Top sürme, 2x3 hücum, 3x3 hücum, 5x5 maç (37).

2.7.2. 12 Dev Adam Basketbol Okulu Yıllık Antrenman Programı

1. Ay:

1. Hafta: Zorunlu hareketler (mekik 10x1, ınav 10x1, ters mekik 10x1, calf çalı ması 10x2, squat çalı ması 10x2, ip atlama), topla oynama, temel duru ve tutu , top sürme, pas çalı maları, stoplar

2. Hafta: Zorunlu hareketler, topla oynama, pas çalı maları, stop hareketleri, top sürme, stop ve ayak hareketleri

3. Hafta: Zorunlu hareketler, topla oynama, pas çalı maları, top sürme, pas-top sürme alı tırmaları, turnike atı 1

4. Hafta: Zorunlu hareketler, topla oynama, pas-top sürme alı tırmaları, aldatma-stop-top sürme, turnike, ut atı 1

2. Ay:

1. Hafta: Zorunlu hareketler, topla oynama, stop ve ayak hareketleri, turnike, ut çalı maları, potadan dönen topu alma alı tırmaları

2. Hafta: Zorunlu hareketler, topla oynama, potadan dönen topu alma çalı maları, ut çalı maları, savunma duru u ve kayması

3. Hafta: Zorunlu hareketler, topla oynama, turnike çalı ması, savunma çalı ması, top sürme – pas – turnike – ut alı tırmaları

4. Hafta: Zorunlu hareketler, topla oynama, stop – top sürme – potadan dönen top – turnike – ut alı tırmaları, ver kaç, ut ve savunma çalı maları

3. Ay:

1. Hafta: Zorunlu hareketler, hücum hareketleri, top sürerek adam geçme çalı ması, 1x0 savunma

2. Hafta: Zorunlu hareketler, potadan dönen top alı tırmaları, hücum hareketleri çalı ması, top sürerek adam geçme çalı ması, 1x0 savunma, yardım et ve adamını bul çalı ması

3. Hafta: Zorunlu hareketler, potadan dönen top alı tırmaları, box-out çalı ması, 1x1 top sürme, savunma çalı ması, 1x1 savunma, yardım et ve adamını bul çalı ması, ut çalı ması

4. Hafta: Zorunlu hareketler, potadan dönen top alı tırmaları, box-out çalı ması, ut çalı ması, 1x1 hücum – savunma çalı ması, yardım et ve adamını bul çalı ması

4. Ay:

1. Hafta: Zorunlu hareketler, potadan dönen top alı tırmaları, 2x2 box-out çalı ması, 2x0 hızlı hücum çalı ması, 2x2 hızlı hücum, perdeleme ve perdeleme yap ve devril çalı ması, 2x1 savunma alı tırmaları, 2x2 top aldırma çalı ması, yardım et ve adamını bul çalı ması

2. Hafta: Zorunlu hareketler, 2x2 hızlı hücum alı tırmaları, ver kaç, perdeleme yap ve devril çalı maları, 2x2 box-out – 2x1 savunma alı tırmaları, perdeleme çalı ması

3. Hafta: Standart bölüm çalı maları(çabukluk-sıçrama: çizginin iki yanına, önüne – arkasına sıçrama, çizgi üzerinde makas çalı ması, kare çalı ması, iki yan çizgi arasında depar atma , 2x1 tam saha depar atma), potadan dönen top ve ilk pasa pres çalı ması, 3x3 box-out alı tırması, 3x0 ve 3x3 hızlı hücum alı tırması, 3x3 perdeleme, perdeleme yap ve devril, top aldırma, yardım et ve adamını bul çalı maları, 3x2 hücum – savunma çalı maları

4. Hafta: Standart bölüm çalı maları, 3x2 box-out – potadan dönen top alı tırmaları, 3x3 hızlı hücum, perdeleme, perdeleme yap ve devril, ver kaç ve savunma çalı maları

5.Ay:

1. Hafta: Standart bölüm çalı maları, potadan dönen top – ilk pas alı tırmaları, 4x4 box-out alı tırmaları, ut alı tırmaları, 1x1, 4x4 hücum çalı maları, 4x4 yardım et ve adamını bul, hızlı hücum ve savunma çalı maları

2. Hafta: Standart bölüm çalı maları, 4x0 hızlı hücum ve savunma çalı maları, 1x1 savunma – hücum çalı maları, 4x3 savunma alı tırmaları

3. Hafta: Standart bölüm çalı maları, 4x4 box-out, hızlı hücum, hücum ve savunma çalı maları, 1x1 savunma ve hücum çalı maları, yardım et ve adamını bul çalı ması

4. Hafta: ut alı tırmaları, 4x4 hızlı hücum ve savunma alı tırmaları, 1x1 hücum çalı ması, 5x0 ve 5x5 hızlı hücum alı tırmaları

6.Ay:

1. Hafta: 1x1 savunma ve hücum çalı maları, 5x4 savunma ve hücum alı tırmaları, 5x5 hızlı hücum, savunma ve hücum çalı maları,

2. Hafta: 1x1 savunma ve hücum alı tırmaları, 5x5 hızlı hücum savunma ve hücum alı tırmaları, 5x5 perdeleme yap ve devril alı tırmaları, 5x5 savunma ve hücum alı tırmaları

3. Hafta: 1x1 savunma alı tırmaları, 5x4 savunma, 5x5 hızlı hücum savunma ve hücum alı tırmaları, ut alı tırmaları

4. Hafta: ut, potadan dönen top, box-out, alı tırmaları, 1x0 temel savunma çalı ması, 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 hücum alı tırmaları, 1x1, 2x2, 4x4 hızlı hücum savunma alı tırmaları

7. Ay:

1. Hafta: Hücum hareketleri çalı ması, 1x1 top sürme çalı ması, 2x2 ve 5x5 hızlı hücum ve savunma alı tırmaları, 1x0 temel savunma çalı ması, 3x2 savunma alı tırmaları

2. Hafta: ut çalı ması, 4x4, 4x3, 5x0, 5x4 hücum çalı maları, 1x0, 4x3, 4x4, 5x5 savunma çalı maları

3. Hafta: 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 hızlı hücum alı tırmaları, 1x1 baskı, ut alı tırmaları, 3x3 perdeleme çalı ması, 4x4, 5x5 hızlı hücumun savunma çalı ması

4. Hafta: 3x3 potadan dönen top ve box-out çalı ması, 1x1, 2x1, 3x3, 3x2, 4x4 savunma çalı maları, 5x5 maç, ut alı tırmaları (38).

3.GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Gereç

3.1.1. Denekler

Bu ara tırmaya 2003 - 2004 sezonunda Van ilinde E itim Gönüllüleri Vakfı ile beraber Basketbol Gönüllüleri Projesi kapsamında çalı malarını sürdüren Tofa Spor Kulübü Basketbol Okulu ö rencileri ve Türkiye Basketbol Federasyonuna ba lı çalı malarını sürdüren 12 Dev Adam Basketbol okulu ö rencilerinden ya ları 10 – 12 olan onbe er ki ilik toplam 30 gönüllü erkek ö renci katıldı.

Ölçümler için testlerin tamamı 2003 – 2004 sezonu Ekim ile Mayıs ayları arasında yapılmı tır.

3.1.2. Kullanılan Aletler

A ırlık ölçümü, 0.5 kg duyarlı bir terazi (kantara, baskül) ($\pm 0.5\text{kg}$) ve uzunluk (cm) ölçümü ise terazide sabitle tirilmi 0.5 cm i aretli metal bir çubukla yapıldı.

12 Dev Adam Basketbol Okulu ö rencilerinin ölçümleri Milli Piyango Anadolu Lisesi Spor Salonunda, TOFA Basketbol Okulu ölçümleri 75. Yıl Spor Salonunda yapılmı tır. Her iki salonun zeminde parkedir. Basketbol Potaları standart 3.05 metre yükseklikte ve oyun sahası FIBA (Uluslar arası Amatör Basketbol Federasyonu) kurallarına uygundur.

Dikey Sıçrama Testinde Jump Meter 2000 marka Sıçrama Kemerı, Otur Uzan Testinde Otur Uzan Sehpaşı, 30 metre ko u testinde Krom 47 marka kronometre, kullanılmı tır. Top sürme testi için Mikasa Bigshoot B-7 Basketball 157 marka basketbol topu, Krom 47 marka kronometre ve altı adet i aret konisi kullanıldı. Nokta Atı lı ut Testinde ve Turnike Testinde yine Mikasa Bigshoot B-7 Basketball 157 marka Basketbol topları kullanıldı.

3.2. Yöntem

Çalı mada deneysel yöntem uygulanmı tır. Deneklerin testler öncesi vücut a ırlı ı ve boy ölçümleri çıplak ayakla, Anatomik duru ta ve iç çama ırı ile yapıldı. Denekler testleri sırasıyla motorik özellikler dikey sıçrama, esneklik, 30 metre sürat ko usu ve teknik özellikler top sürme sa -sol, ut testi, turnike testi olarak uyguladılar. Denek gruplarının bütün testleri kendi çalı ma saatleri içersinde ve aynı günlerde alınmı tır. Her iki okulun Antrenörleri de testlere yardımcı olarak sonuçların alınmasına katkı sa lamı lar ve bizzat gözlemlemi lerdir. Testlerden önce 20 dakikalık ısınma yapılması istenmi tir.

3.2.1. Performans Ölçüm Testler

3.2.1.1. Dikey Sıçrama Testi

Deneklerin ayakta düz bir ekilde durmaları sa lanarak, karın vuru u yapılmadan, çömeldikten sonra kollarını savurabilecekleri belirtilerek yukarı do ru oldukları yerde sıçramaları sa landı. Test bele ba lanan jump meter aletiyle üç defa uygulatıldı en iyi de er kaydedildi. Hatalı sıçrayı yapan deneklere test tekrar yaptırıldı (31).

3.2.1.2. Otur ve Uzan Testi

Denekler ölçümler için minder üstünde yere oturarak, esneklik sehpasına çıplak ayak tabanlarını düz bir ekilde dayadılar. Gövdelerinden ileri do ru e ildiler ve elleri vücutlarının önünde olacak ekilde ölçüm sehpasının üzerindeki cetvele dizlerini bükmeden uzanarak en uzak mesafede 2 saniye kalarak ileri itmeye çalı tılar ve en uzak mesafe 0,5 cm hassasiyetle cm cinsinden belirlendi. ki tekrar yaptırıldı. En iyi de er kaydedildi (39).

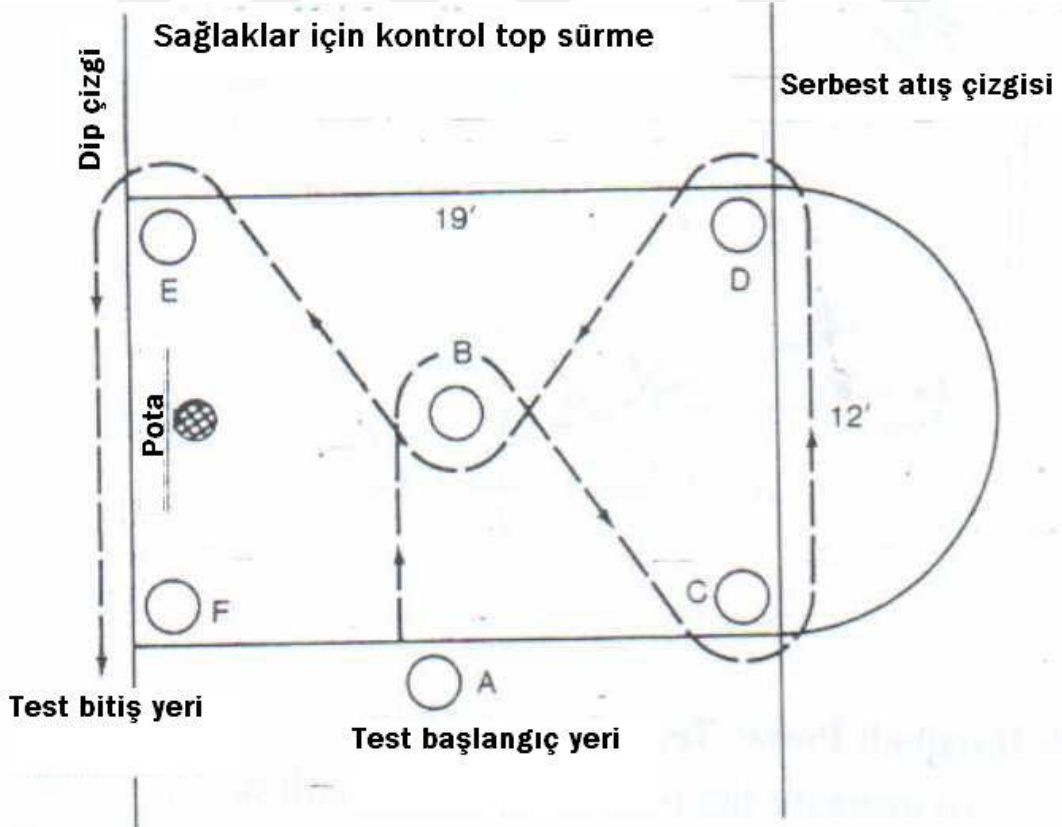
3.2.1.3. 30 Metre Ko u Testi

Hız özelliklerini belirlemek amacıyla 30 m testi yapıldı. Fetz ve Kornexl (1978) testin güvenilirliğini $r = 0.88$ ve 0.95 , testin geçerliliğini ise $r = 0.82$ ve 0.90 buldu (37). Testin uygulanması sırasında 30 metrelik alan belirlendikten sonra, 20 dakikalık ısınmanın ardından sporcu, yüksek çıkış pozisyonunda başlangıç yerinde hazır bekleyerek düdükle birlikte olabildiince hızlı bir şekilde 30 metrelik mesafe koştu. Daha sonra bu mesafeyi ne kadar zamanda koştu kaydedildi. Bu test saniyenin 0,01 hassasiyetle saniye cinsinden iki ölçüm alınarak yapıldı. Her ölçüm arasındaki dinlenme süreleri en az 3 dakika verildi ve ölçümlerin ortalaması kaydedildi.

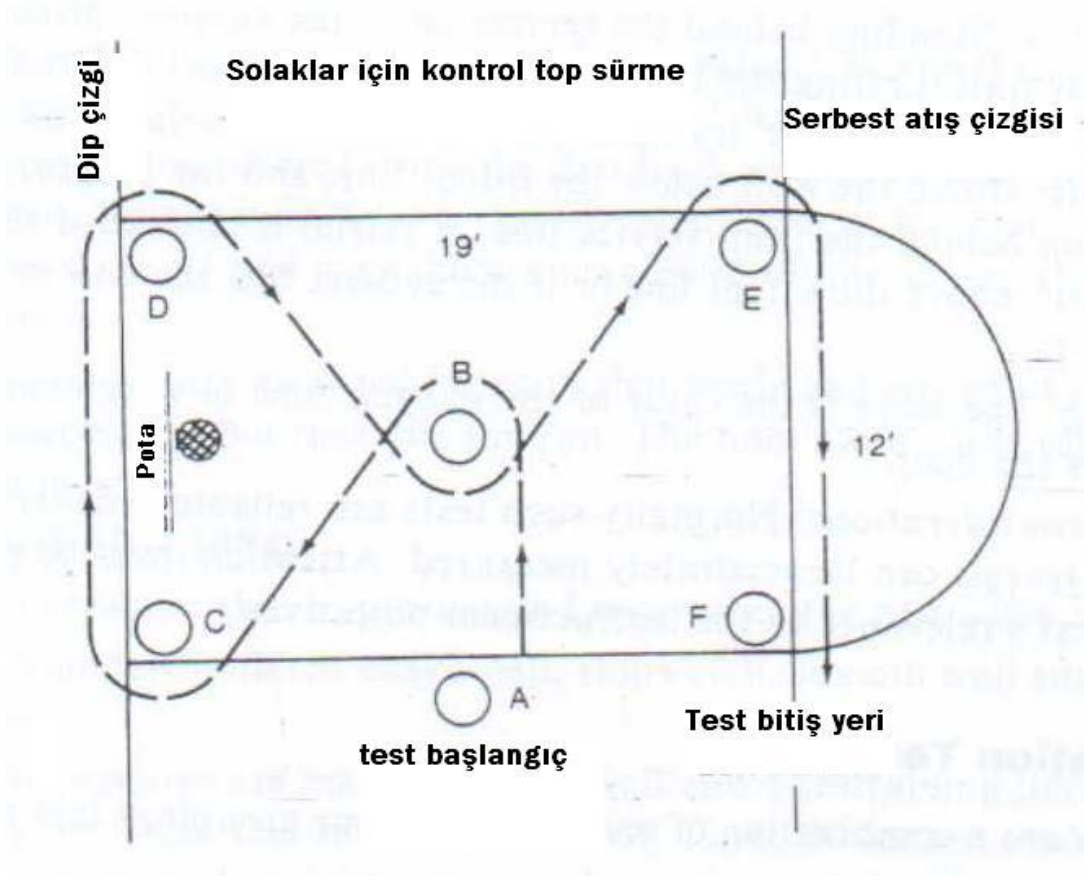
3.2.2. Basketbola Özgü Performans Testleri

3.2.2.1. Top Sürme Testi

ekil 2. Sağlaklar için kontrol top sürme testi



ekil 3. Solaklar için kontrol top sürme testi

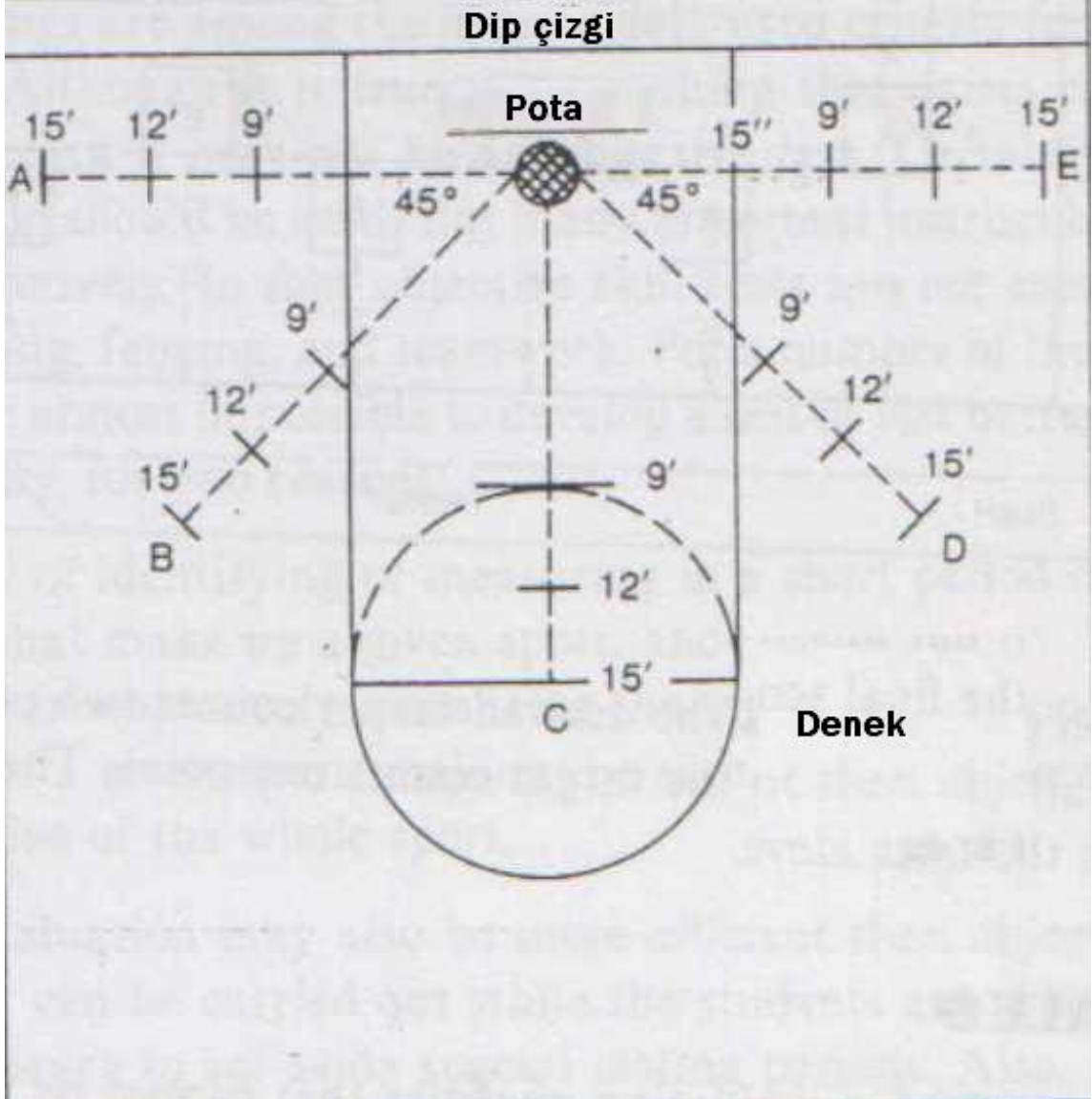


Deneklere test örnek gösterilerek anlatıldı. Kurallara uygun top sürmeleri istendi. Basketbol kısıtlamalı alan içerisinde, faul çizgisinin her iki uç noktası ile bunların iz dü ümünün dip çizgi ile birle ti i noktalara ve kısıtlamalı alanın tam orta noktasına altı i aret konisi yerle tirildi. Denekler tek tek start konisinin (A konisi) yanında baskın olmayan elinde basketbol topu ile top sürme pozisyonunda hazır ekilde beklediler. Ba la i aretiyle, denekler teste baskın olmayan eli ile start konisinin yanından top sürerek B konisine gittiler. B konisinden sonra tercih ettikleri eli kullanarak veya arzu etti inde el de i tirerek önce C konisine daha sonra sıra ile D ve E konilerine do ru top sürme i lemüne devam ettiler. F konisini topla birlikte geçince sinyalle birlikte basılmı olan kronometre durduruldu. Her dene e üç hak verildi. Test

zamana kar ı top sürme çalı ması ekinde yapıldı. Son iki yapılan testin toplamı test skoru olarak saniye cinsinden ve saniyenin onda biri olarak kayıt edildi (41,42).

3.2.2.2 Nokta Atı lı ut Testi

ekil 4. Nokta atı lı ut testi



Basketbol dip çizgisi ile faul çizgisi arasında önceden hazırlanan A,B,C,D ve E noktalarına ve bu noktalar üzerine 5. ve 6. sınıf yani 10 ve 11 ya grubu sporcular için 9 ft yani 274,32 cm üzerine yerle tirilmi 5 noktadan ve 7. sınıf yani 12 ya grubu sporcular için 12 ft'e yani 365,76 cm'e yerle tirilen 5 noktadan olu an sahada test

yaptırıldı. Bu noktalar üzerinde yapılan hızlı atışlar sonucunda başarıları 2 puan ve çerçeveye isabet eden fakat başarısız olan atışlar 1 puan şeklinde skora eklendi. Bu test 60 saniye sürede yapıldı. Test sinyalle başlayıp süre dolunca sinyalle sona erdi. Son iki denemenin puanlarının toplamı kaydedildi. Her deneme süresince her sporcu be noktadan en az bir kez atış yaptı (42).

3.2.6 Turnike Testi

Denekler Faul çizgisinin sağ ve sol uç noktalarına konulan basketbol toplarını sırayla alıp, 30 saniyelik süre içerisinde sağ ve sol turnike yaptılar. Turnike adımlaması uygun olmayan deneklerin denemesi kabul edilmedi. İsbet ve tekrar sayıları kaydedildi. Puanlama; $\text{tekrar sayısı} / \text{isabet sayısı} \times 100$ şeklinde yapıldı (29).

3.3. Statistikiel De erlendirme

Verilerin istatistiksel de erlendirilmesinde SAS 6.12 paket programı kullanıldı. Her iki okulun sezon öncesi ve sezon sonrası elde edilen verilerin de erlendirilebilmesi için “E le tirilmi student-t testi”, Okulların sezon öncesi ve sezon sonu de i im de erleri karşılaştırılmasında ise “Ba ımsız 2 t testi” kullanılmı tır.

4. BULGULAR

Çalı manın bu bölümünde ara tırmaya katılan Tofa Basketbol Okulu ö rencileri ile 12 dev Adam Basketbol Okulunun ö rencilerine yapılan testlerin sonuçları tablolarda sunulmaktadır.

Daha sonra bu testlerin sezon öncesi ve sezon sonu farklılıklarına dair bilgiler verilmektedir.

4.1.Deneklere li kin Bilgiler

Tablo 1. Tofa Basketbol Okulu sporcularının ya gruplarına göre da ılımı

Ya	10	11	12	Toplam
n	4	5	6	15
%	26,66	33,33	40	100

Tablo 2. 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularının ya gruplarına göre da ılımı

Ya	10	11	12	Toplam
n	5	2	8	15
%	33,33	13,33	53,33	100

Tablo 3. Her iki okul sporcuların ya grubuna göre da ılımı

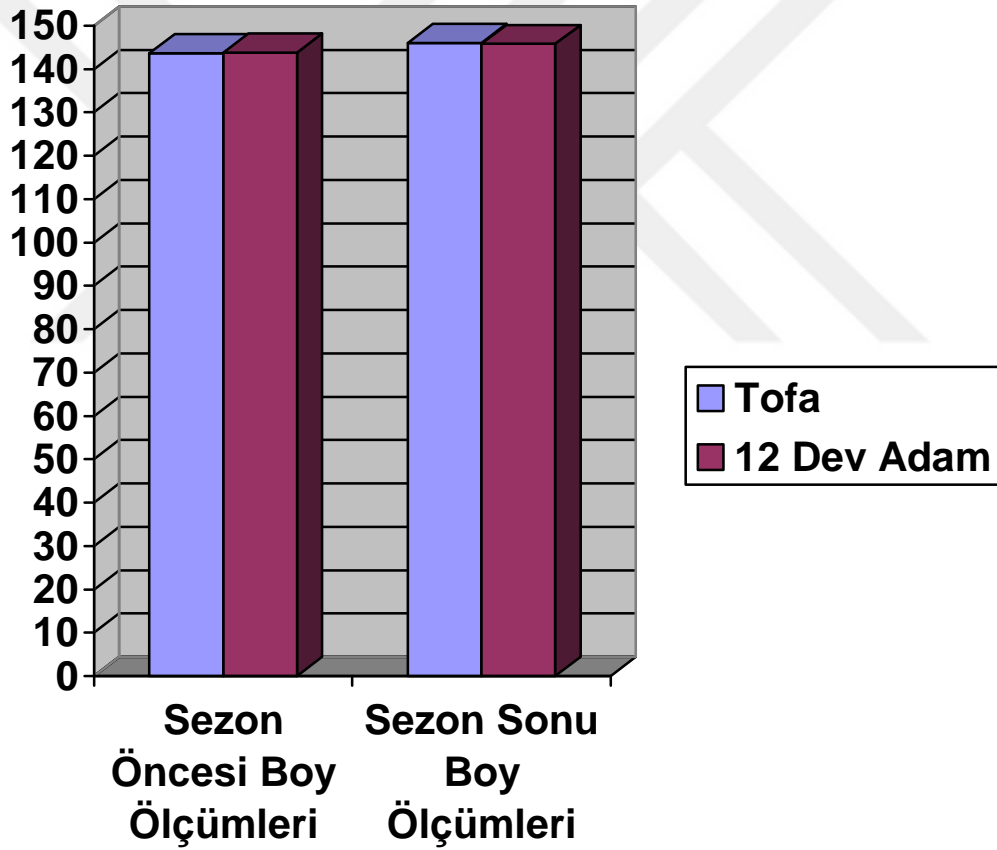
Ya	10	11	12	Toplam
n	9	7	14	30
%	30	23,33	46,66	100

Tablo 4. Her iki okulun sporcularının boylarına ait bilgiler

Okul	Boy	N	Ortalama \pm Standart Sapma	t De eri	P De eri
Tofa	Sezon Öncesi	15	143,60 \pm 4,33	-8,41	0,000
	Sezon Sonu	15	146,00 \pm 4,91		
12 Dev Adam	Sezon Öncesi	15	143,73 \pm 6,99	-9,21	0,000
	Sezon Sonu	15	145,77 \pm 7,20		

(p<0.05)

ekil 5. Her iki okulun sporcularının boylarına ait bilgiler



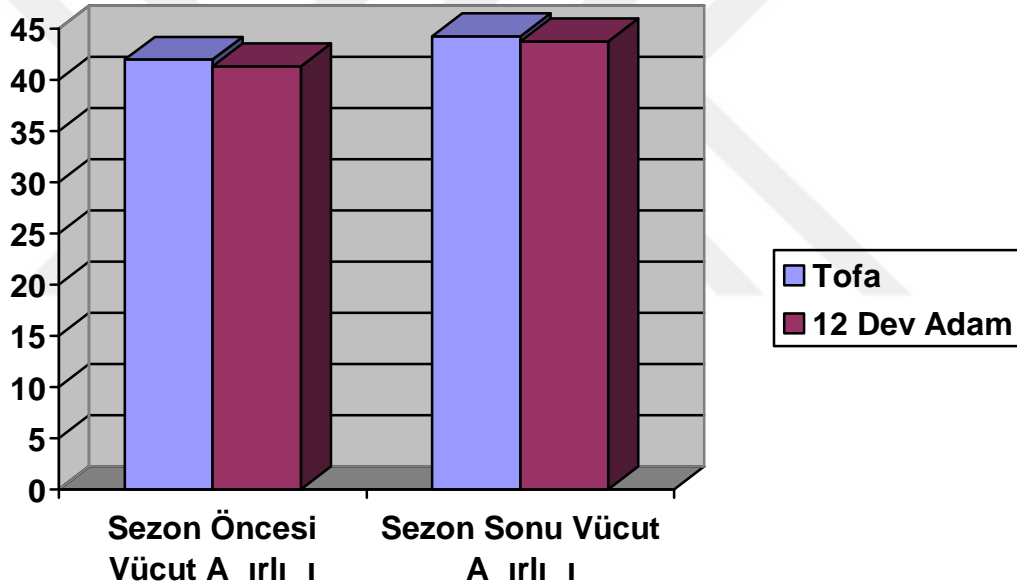
Tablo 4’de de görülece i gibi sezon öncesi ve sezon sonu boy ortalama farkları Tofa Basketbol Okulu sporcularında pozitif yönde % 1,61’lük artı gösterirken 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularında pozitif yönde % 1,41’lik artı göstermektedir. Bu nedenle her iki grubun sezon öncesi ve sezon sonrası boy ölçümleri arasında anlamlı bir fark oldu u görülmektedir (p<0.05).

Tablo 5. Her iki okulun sporcularının vücut a ırlıklarına ait bilgiler

Okul	Vücut A ırlı ı	N	Ortalama \pm Standart Sapma	t De eri	P De eri
Tofa	Sezon Öncesi	15	41,97 \pm 7,74	-16,56	0,000
	Sezon Sonu	15	44,23 \pm 4,68		
12 Dev Adam	Sezon Öncesi	15	41,30 \pm 7,15	-13,39	0,000
	Sezon Sonu	15	43,73 \pm 7,40		

(p<0.05)

ekil 6. Her iki okulun sporcularının vücut a ırlıklarına ait bilgiler



Tablo 5’de de görülece i gibi sezon öncesi ve sezon sonu vücut a ırlık farkları Tofa Basketbol Okulu sporcularında pozitif yönde % 5,38’lik artı gösterirken 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularında pozitif yönde % 5,88’lik artı göstermektedir. Böylelikle her iki grubun sezon öncesi ve sezon sonrası vücut a ırlık ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadı ı görülmektedir (p<0.05).

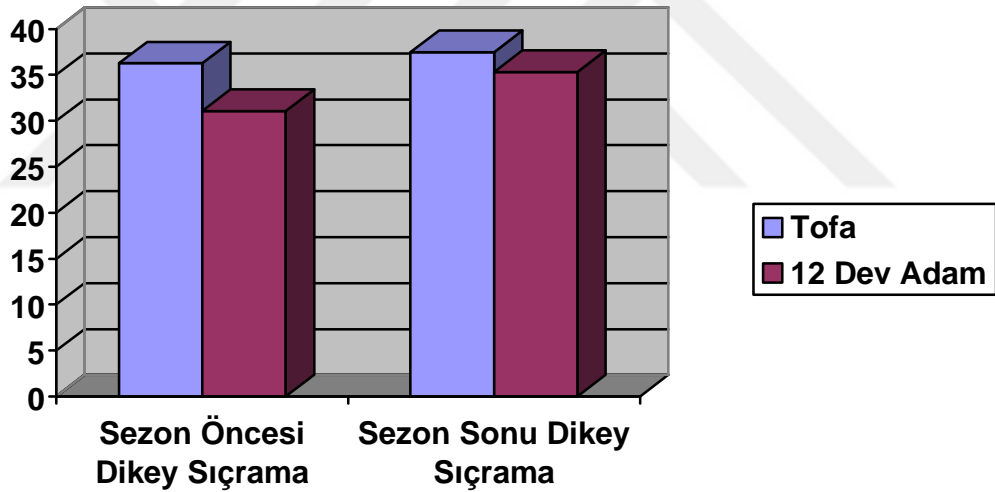
4.1. Deneklerin Motorik Özellikleri

Tablo 6. Her iki okulun sporcularının dikey sıçramalarına ait bilgiler

Okul	Dikey Sıçrama	N	Ortalama \pm Standart Sapma	t De eri	P De eri
Tofa	Sezon Öncesi	15	36,27 \pm 5,97	-1,94	0,073
	Sezon Sonu	15	37,47 \pm 6,38		
12 Dev Adam	Sezon Öncesi	15	31,07 \pm 4,23	-4,49	0,000
	Sezon Sonu	15	35,33 \pm 4,84		

(p<0.05)

ekil 7. Her iki okulun sporcularının dikey sıçramalarına ait bilgiler



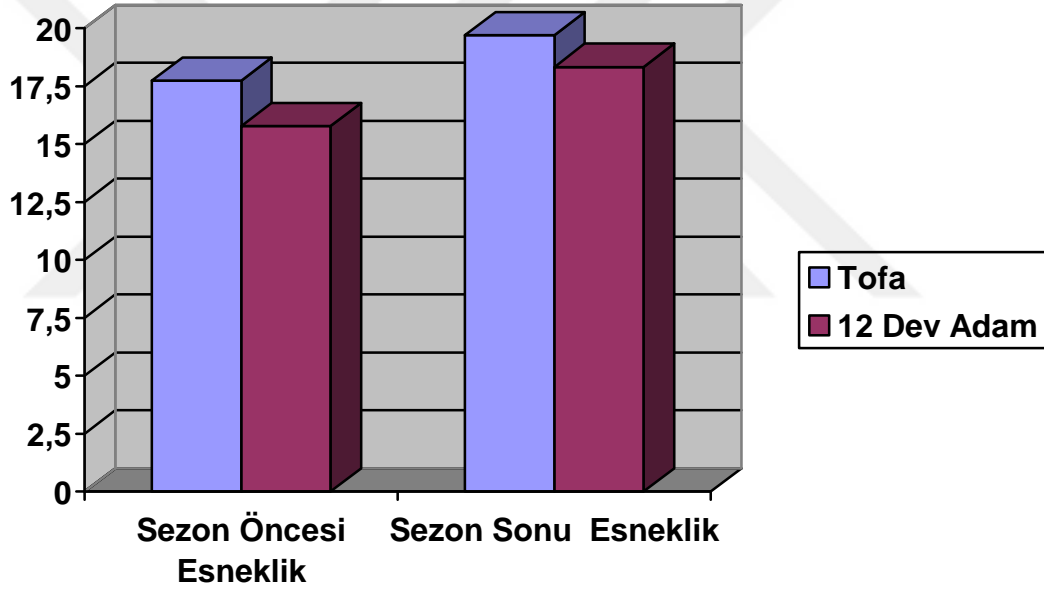
Tablo 6'dan da görülece i gibi sezon öncesi ve sezon sonu dikey sıçrama farkları Tofa Basketbol Okulu sporcularında pozitif yönde % 3,30'luk artı gösterirken 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularında pozitif yönde % 13,71'lik artı göstermektedir. Tofa Basketbol Okulu sporcularında sezon öncesi ve sezon sonu dikey sıçrama ölçümleri arasında anlamlı bir fark olmadı ı, ancak 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularında anlamlı bir fark oldu u görülmektedir (p<0.05).

Tablo 7. Her iki okulun sporcularına ait esneklik testi ile ilgili bilgiler

Okul	Esneklik	N	Ortalama \pm Standart Sapma	t De eri	P De eri
Tofa	Sezon Öncesi	15	17,73 \pm 3,83	-2,85	0,013
	Sezon Sonu	15	19,70 \pm 4,17		
12 Dev Adam	Sezon Öncesi	15	15,77 \pm 5,32	-6,28	0,002
	Sezon Sonu	15	18,33 \pm 4,45		

(p<0.05)

Ekil 8. Her iki okulun sporcularına ait esneklik testi ile ilgili bilgiler



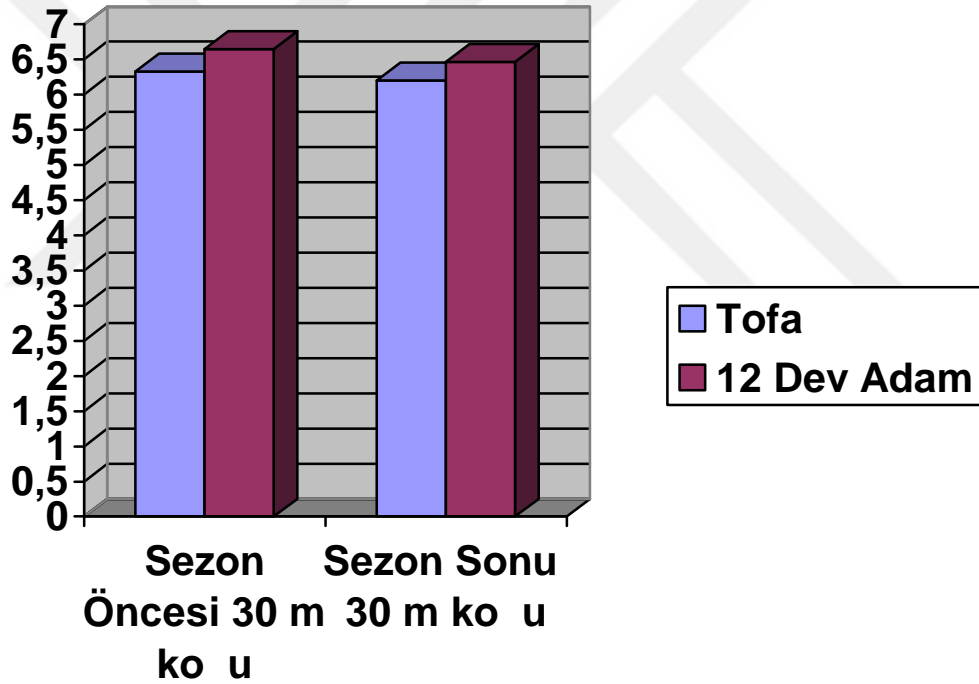
Tablo 7’de de görülece i gibi sezon öncesi ve sezon sonu esneklik ortalaması farkları Tofa Basketbol Okulu sporcularında pozitif yönde % 11,11’lik artı gösterirken 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularında pozitif yönde % 16,23’lük artı göstermektedir. Her iki grubun sezon öncesi ve sezon sonrası esneklik ölçümleri arasında anlamlı bir fark oldu u görülmektedir (p<0.05).

Tablo 8. Her iki okulun sporcularına ait 30 metre ko u testi ile ilgili bilgiler

Okul	30 Metre Ko u	N	Ortalama \pm Standart Sapma	t De eri	P De eri
Tofa	Sezon Öncesi	15	6,333 \pm 0,450	2,89	0,012
	Sezon Sonu	15	6,199 \pm 0,405		
12 Dev Adam	Sezon Öncesi	15	6,647 \pm 0,639	4,73	0,000
	Sezon Sonu	15	6,467 \pm 0,587		

(p<0.05)

ekil 9. Her iki okulun sporcularına ait 30 metre ko u testi ile ilgili bilgiler



Tablo 8'den de görülece i gibi sezon öncesi ve sezon 30 metre ko u zamanları ortalama de er farkları Tofa Basketbol Okulu sporcularında % -2,11'lik iyile me gösterirken 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularında % -1,19'luk geli me göstermektedir. Her iki grubun sezon öncesi ve sezon sonrası 30 m ko u testi ölçümleri arasında anlamlı bir fark oldu u görülmektedir (p<0.05).

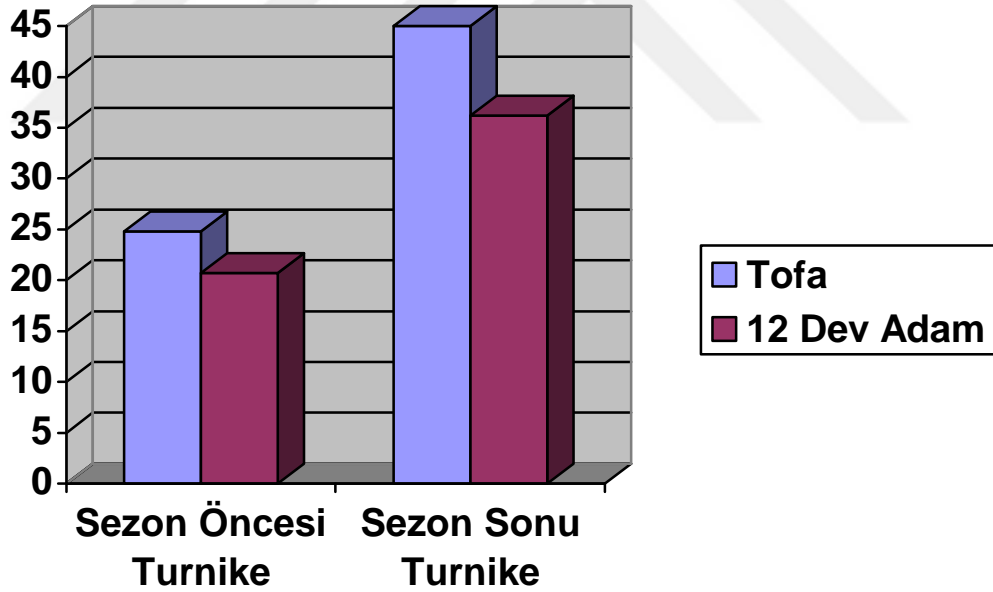
4.2. Deneklerin Teknik Özellikleri

Tablo 9. Her iki okulun sporcularına ait turnike testi ile ilgili bilgiler

Okul	Turnike	N	Ortalama \pm Standart Sapma	t De eri	P De eri
Tofa	Sezon Öncesi	15	24,79 \pm 25,08	-4,50	0,000
	Sezon Sonu	15	45,02 \pm 22,67		
12 Dev Adam	Sezon Öncesi	15	20,67 \pm 21,94	-4,49	0,001
	Sezon Sonu	15	36,22 \pm 22,03		

(p<0.05)

ekil 10. Her iki okulun sporcularına ait turnike testi ile ilgili bilgiler



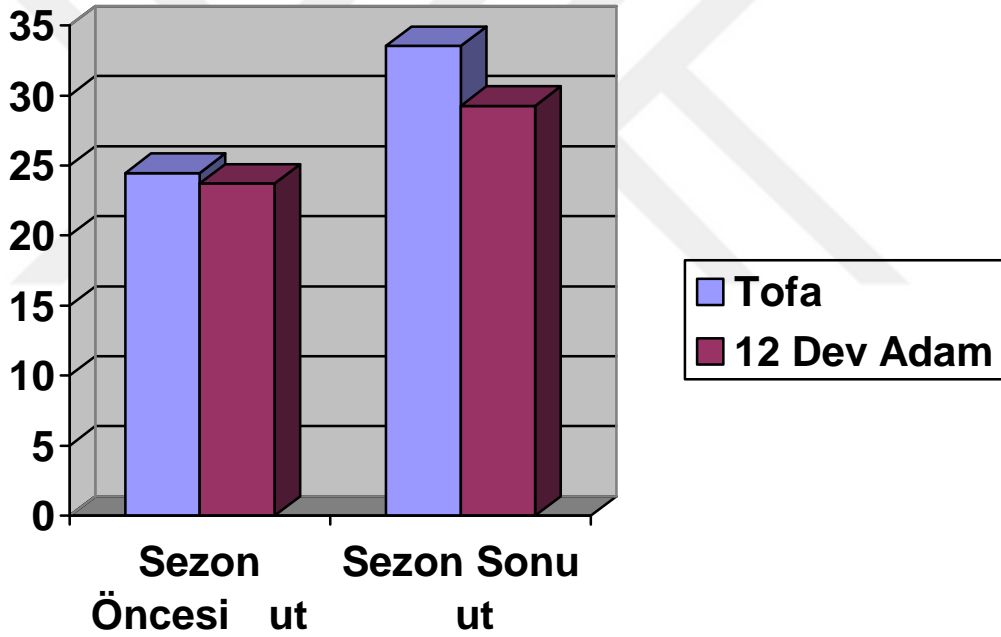
Tablo 9’da da görülece i gibi sezon öncesi ve sezon sonu turnike puan farkları Tofa Basketbol Okulu sporcularında pozitif yönde % 81,6’lık artı gösterirken 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularında pozitif yönde % 75,22’lik artı göstermektedir. Her iki grubun sezon öncesi ve sezon sonrası turnike testi puanları arasında anlamlı bir fark oldu u görülmektedir (p<0.05).

Tablo 10. Her iki okulun sporcularına ait ut testi ile ilgili bilgiler

Okul	ut	N	Ortalama \pm Standart Sapma	t De eri	P De eri
Tofa	Sezon Öncesi	15	24,47 \pm 4,49	-14,98	0,000
	Sezon Sonu	15	33,53 \pm 6,08		
12 Dev Adam	Sezon Öncesi	15	23,73 \pm 6,95	-4,94	0,000
	Sezon Sonu	15	29,27 \pm 7,99		

(p<0.05)

ekil 11. Her iki okulun sporcularına ait ut testi ile ilgili bilgiler



Tablo 10’da da görülece i gibi sezon öncesi ve sezon sonu ut testi puan farkları Tofa Basketbol Okulu sporcularında pozitif yönde % 37,02’lik artı gösterirken 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularında pozitif yönde % 23,34’lük artı göstermektedir.

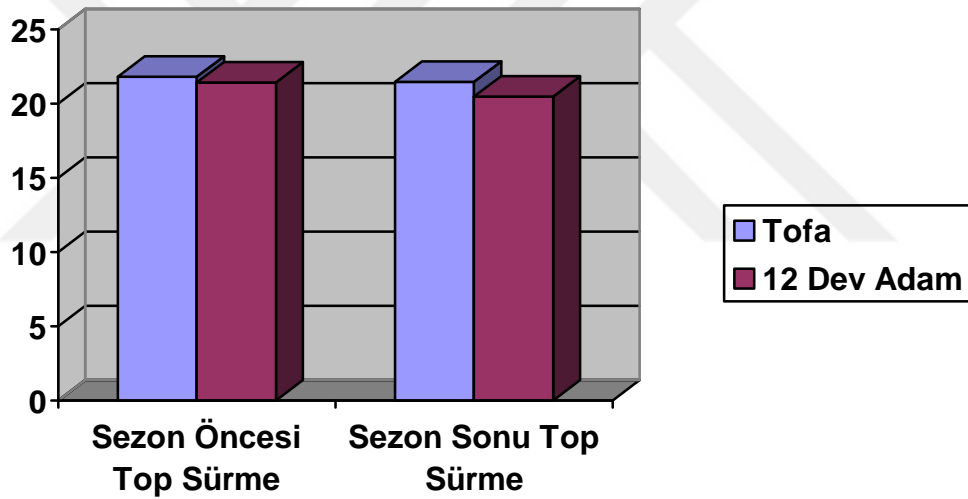
Her iki grubun kendi içinde sezon öncesi ve sezon sonrası ut testi puanları arasında anlamlı bir fark oldu u görülmektedir (p<0.05).

Tablo 11. Her iki okulun sporcularına ait top sürme testi ile ilgili bilgiler

Okul	Top Sürme	N	Ortalama \pm Standart Sapma	t De eri	P De eri
Tofa	Sezon Öncesi	15	21,816 \pm 2,403	1,70	0,112
	Sezon Sonu	15	21,446 \pm 2,366		
12 Dev Adam	Sezon Öncesi	15	21,423 \pm 2,850	4,96	0,000
	Sezon Sonu	15	20,466 \pm 2,472		

(p<0.05)

ekil 12. Her iki okulun sporcularına ait top sürme testi ile ilgili bilgiler



Her iki okulun sporcularının sırasıyla top sürme testi sürelerinin sezon öncesi ve sezon sonrası arasındaki farkı; Tofa Basketbol Okulu sporcularında % -1,69'luk gelişim gösterirken, 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularında % -4,49'luk bir gelişim görülmektedir (Tablo 11).

Tofa Basketbol Okulu sporcularında sezon öncesi ve sezon sonu top sürme ölçümleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı, ancak 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p<0.05).

Tablo 12. Tofa Basketbol okulu Sporcuları ile 12 Dev Adam Basketbol okulu sporcularının sezon öncesi parametrelere ait bilgileri.

Sezon Öncesi Parametreler	Tofa Basketbol Okulu (N=15)		12 Dev Adam Basketbol Okulu (N=15)		t	P
	X	SS	X	SS		
Ya	11,133	0,834	11,200	0,941	-0,21	0,839
Boy	143,60	4,33	143,73	6,99	-0,06	0,980
Kilo	41,97	4,74	41,30	7,15	0,30	0,766
Dikey Sıçrama	36,27	5,97	31,07	4,23	2,75	0,011
Esneklik	17,73	3,83	15,77	5,32	1,16	0,26
30 m Ko u	6,333	0,450	6,647	0,639	-1,55	0,13
Top Sürme	21,82	2,40	21,42	2,85	0,41	0,687
ut	24,47	4,49	23,73	6,95	0,27	0,735
Turnike	24,8	25,1	20,7	21,9	0,48	0,64

($p < 0.05$)

Tablo 12’de de görüldü ü üzere Tofa Basketbol Okulu Sporcuları ile 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcuları için sezon öncesi dikey sıçrama parametresine göre anlamlı bir fark oldu u, ancak di er parametrelere göre anlamlı bir fark olamadı ı bulunmu tur($p < 0.05$).

Tablo 13. Tofa Basketbol Okulu sporcuları ile 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularının sezon sonu parametrelere ait bilgileri.

Sezon Sonu Parametreler	Tofa Basketbol Okulu (N=15)		12 Dev Adam Basketbol Okulu (N=15)		t	P
	X	SS	X	SS		
Ya	11,333	0,834	11,200	0,941	-0,21	0,839
Boy	146,00	4,91	145,77	7,20	0,10	0,918
Kilo	44,23	4,68	43,73	7,4	0,22	0,827
Dikey Sıçrama	37,47	6,38	35,33	4,84	1,03	0,31
Esneklik	19,70	4,17	18,33	4,45	0,87	0,39
30 m Ko u	6,199	0,405	6,467	0,587	-1,45	0,16
Top Sürme	21,45	2,37	20,47	2,47	1,38	0,277
ut	33,53	6,08	29,27	7,99	0,27	0,081
Turnike	45,0	22,7	36,2	22,0	1,08	0,29

($p>0.05$)

Tablo 13'de de görüldü ü gibi her iki okulun sporcularının sezon sonu de erlerinin birbirine yakın oldu u ve istatistiksel olarak anlamlı bir farkın olmadı ı tespit edilmektedir ($p>0.05$).

Tablo 14. Tofa Basketbol Okulu sporcularının sezon sonu de i im y ü z d e l i k d e e r l e r i

Tofa Basketbol Okulu	Top Sürme %	ut %	Turnike %	Dikey Sıçrama %	Esneklik %	30 m Ko u %
MEHMET BAKICI	-1,78	+46,42	+25	+5,40	+13,33	+0,32
U UR KARAGÜLLE	+2,39	+45,83	+100	+7,89	-11,76	-0,89
AB D N I IK	-1,31	+41,93	0	-4,76	-14,28	-0,97
HARUN ÖZER	-4,10	+29,62	+100	+8,82	-20	-5,24
S NAN ERK	-0,59	+28,57	+230	+5,88	-46,15	-4,90
FAT H TAZ	+2,69	+45	+300	+20,58	-11,76	-1,57
FURKAN GÖRENTA	-1,43	+55	+100	+2	+15,78	+0,34
OKAN AKAN	-7,50	+34,61	+260	+6,66	-9,37	-0,64
DAVUT YILMAZ	-7,59	+31,57	0	-6,25	-31,25	+0,34
CANDA ÖZER	-5,81	+23,07	+100	+3,57	-3,70	-3,76
HAKAN ÖNER	+7,19	+34,37	-16,66	-2,77	0	+1,09
YUSUF RÜSTEMO LU	-2,98	+38,46	+100	-2,85	-4	-1,71
FIRAT EREN	-2,38	+30,43	+20	+7,40	-41,17	-5,62
KAD R GÜNDÜZ	+0,19	+38,88	0	-2,94	-12,5	+0,30
MERT B LD M	-1,12	+36,84	+33,33	+2,63	-11,76	-7,71

Tablo 14'de de görülece i gibi Top Sürme de i im y ü z d e l i k d e e r l e r i n d e 4 sporcunun, ut de e r l e r i n d e 1 sporcunun, turnike de e r l e r i n d e 4 sporcunun, dikey sıçrama de e r l e r i n d e 5 sporcunun, 30 metre ko u de e r l e r i n d e i s e 5 sporcunun geli im göstermedi i di er bütün sporcuların ilk test ve son test de e r l e r i a r a s ı n d a k i f a r k l a r ı n y ü z d e d e e r l e r i n d e geli im gösterdi i tespit edilmektedir.

Tablo 15. 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcuları sezon sonu de i im yüzdelerinde erleri

12 Dev Adam Basketbol Okulu	Top Sürme %	ut %	Turnike %	Dikey Sıçrama %	Esneklik %	30 m Ko u %
BRAH M ZÜN BÜL	-1,99	+18,51	0	+13,88	-4,34	+1,29
SEHA ALGÜN	-5,32	+12,5	0	+26,66	-30,76	-4,88
ERSEL GÜL	-5,30	+29,41	+50	+15,15	+5,55	-1,48
ESAT ÖZOK	-0,90	+40	+33,33	+14,70	-14,28	-0,61
OBEN PER HAN	-1,21	+10	+33,33	+26,47	-57,14	-2,51
HÜSEY N YALÇINKAYA	-0,09	-3,22	-50	+12,12	-6,66	+0,44
BURAK ÖZDEM R	-4,77	+60	+25	+10,81	-18,18	-0,35
ESAD ÜLKER	-4,73	+35	+100	+10,71	0	-4,31
GÖKBERK KOÇ	-6,51	+27,77	+66,66	0	-5	-5,22
O UZ YALÇINKAYA	-3,20	+36,66	+200	+33,33	-18,75	-5,12
U URCAN AKDEM R	+0,30	+36,36	0	+12,5	-200	-2,37
VEFA ALGÜN	-5,85	+60	+66,66	+16,66	-46,15	-11,53
ABDULHAK M ÖZKILIÇ	-8,13	+15	+20	+2,94	-18,75	-3,14
BURAK YILMAZ	-7,64	-5,55	+20	+12	+8,33	-3,13
AHMETCAN SOLAK	-9,07	+4,761	0	+3,33	-12,5	-2,64

Tablo 15’de de görülece i gibi top sürme de i im yüzde de erlerinde 1 sporcunun, ut de i im yüzde de erlerinde 2 sporcunun, turnike de i im yüzde de erlerinde 5 sporcunun, dikey sıçrama de erlerinde 1 sporcunun, esneklik de i im yüzde de erlerinde 3 sporcunun ve 30 metre ko u de i im yüzde de erlerinde 2 sporcunun geli im göstermedi i di er sporcuların geli im gösterdi i tespit edilmektedir.

Tablo 16. Yüzdelerle gelişim skor tablosu

Gelişim Yüzdeleri	Boy Uzunluğu %	Vücut Ağırlığı %	Top Sürme %	ut %	Turnike %	Dikey Sıçrama %	Esneklik %	30 m. Koşu %
Tofa	1,61	5,38	-1,69	37,02	81,6	3,30	11,11	-2,11
12 Dev Adam	1,41	5,88	-4,49	23,34	75,22	13,71	16,23	-1,19

Tablo 16'daki gelişim skorlarına bakıldığında zaman sporcularının vücut ağırlığı ve boy uzunluklarında gruplar birbirlerine oldukça yakın değerlerde gelişim göstermişlerdir. Top sürme, dikey sıçrama, esneklik ve 30 metre koşu skorlarında 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularının dahi iyi olduğu, ut ve turnike değerlerinde ise Tofa Basketbol Okulu sporcularının daha çok gelişim gösterdiği görülebilmektedir.

Tablo 17. Sporcu sayısına göre gelişim değerleri

Gelişim Gösteren Sporcu Sayısı (n=15)	Top Sürme	ut	Turnike	Dikey Sıçrama	Esneklik	30 metre Koşu
Tofa	11	14	11	10	12	10
12 Dev Adam	14	13	10	14	12	13

Tablo 17'den de anlaşılacağı gibi 15'er sporculu Basketbol Okullarının Esneklik özelliği hariç diğer özelliklerde birbirlerine üstünlük sağladığı görülebilmektedir.

Tablo 18. Motorik ve teknik de i im farklılıklarına ait bilgiler

Parametreler	Tofa Basketbol Okulu (N=15)		12 Dev Adam Basketbol Okulu (N=15)		t	P
	X	SS	X	SS		
Dikey Sıçrama	1,20	2,40	4,27	2,63	-3,34	0,002
Esneklik	1,97	2,67	2,57	2,62	-0,62	0,540
30 m Ko u	-0,134	0,405	0,179	0,147	0,76	0,456
Top Sürme	-0,370	0,845	0,957	0,747	2,02	0,054
ut	9,07	2,34	5,53	4,34	2,77	0,011
Turnike	19,53	20,9	15,6	13,4	0,62	0,542

Tablo 18’de de görülebilece i gibi dikey sıçrama ve ut parametrelerinde farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı, top sürme parametresinde ise anlamlılı a çok yakın bulunmaktadır. Di er parametrelerde farklılıkların anlamlı olmadı ı tespit edilmektedir ($p<0.05$).

5. TARTI MA VE SONUÇ

Bu çalı mada ya ları 10 – 12 olan ve Van ilinde Türkiye E itim Gönüllüleriyle ortakla a çalı malarını yürüten Tofa Basketbol Okulları ile Türkiye Basketbol Federasyonuna ba lı çalı malarını sürdüren 12 Dev Adam Basketbol Okulları sporcuları arasındaki bazı motorik ve bazı teknik özellikler kar ıla tırılmaktadır.

E itim Gönüllüleri Vakfı ile ortakla a çalı malarını yürüten Tofa Basketbol Okuluna E itim Gönüllüleri Vakfı aracılı ıyla; Vakıf etrafındaki çevre mahallelerde ya ayan, ücretsiz kayıt olan ve maddi gelir düzeyleri daha dü ük ailelerin çocuklarından olu an sporculardan olu makta iken 12 Dev Adam Basketbol Okuluna devam eden sporcular Tofa Basketbol okuluna nazaran maddi gelir düzeyleri daha üst seviyede ailelerin çocukları oldu u, kayıt yaptıran her sporcudan kayıt ücreti ve aylık aidat alındı ı bilinmektedir.

Her iki denek grubu da haftada 2 gün ve günde 2 saat antrenman yapmaktadırlar. Her iki grupta antrenman öncesinde ısınma ve esnetme çalı ması uygulamaktadırlar.

Ara tırmaya katılan iki grubun ya , boy, kilo, esneklik, dikey sıçrama, 30 metre ko u, top sürme, ut ve turnike ile sınırlandırılan parametreleri için ilk ölçüm çalı maların ba langıcından itibaren üçüncü haftada ve son ölçüm çalı ma bitimine iki hafta kala yapılmı olup, daha sonra elde edilen veriler hem grup içi hem de gruplar arası de erlendirilmi tir.

Ara tırmaya katılan iki okulun sporcularının geli im düzeylerinin benzerlik göstermesinin aynı ya grubu da ılımında olmalarından kaynaklandı ı dü ünülmektedir.

Sezon öncesi ve sezon sonu boy uzunluk de erleri ve vücut a ırlı ı de erlerinin her okulun kendi aralarında anlamlı, birbirleriyle kar ıla tırıldı nda ise anlamlı olmadı ı gözlenmi tir ($p>0.05$). Grupların kendi içinde gözlenen anlamlı farklılık, ya dönemlerine göre de i iklik gösterebilen geli im hızlarından kaynaklanabilir. Tofa

Basketbol Okulu sporcularının boy uzunluğunun % 0,20 daha fazla artı göstermesi ise 10 – 12 ya grubu çocuklarda ki boy uzama ortalamaları (32) içerisinde olmasıyla açıklanabilir. Literatür incelendiğinde Çocukların boylarında puberte öncesinde dikkate değer bir artı olduğu bildirilmektedir (43). Boy uzunluğundaki en hızlı artı kızlarda 11.4, erkeklerde ise 13.4 yaşlarında olduğu, vücut ağırlığında en hızlı artı kızlarda 12.5 yaşında, erkeklerde ise 14.5 yaşlarında olduğu görüldüğü bildirilmektedir (43). Yine bazı literatürde çocukların gelişme çağında olmaları nedeniyle boy ve vücut ağırlığı bakımından gelişme göstermesinin olağan bir durum olduğu belirtilmektedir(31).

Bu çalışmadaki deneklerin yaş gurubuyla benzerlik gösteren diğer çalışmalar incelendiğinde aynı yaş gruplarındaki gelişimlerin birbirlerine paralel olduğu, bu nedenle gruplar arasında anlamlı fark olmamasının bu dönemdeki çocukların genel büyüme hızlarının yaklaşık aynı olmasıyla açıklanabilmektedir.

Pense (1996) 30 bayan basketbol oyuncusu ve 21 bayan sedanter lise öğrencisi üzerine yaptığı “14–16 Yaş Bayan Basketbolcularda Fizik-Kondisyon Antrenmanlarının Eurofit Testlerine Etkileri” adlı çalışmada her iki grup arasında boy uzunluğu bakımından anlamlı bir fark bulunmadığını bildirmiştir ($p>0.05$) (1).

Yazarer (2000)’in “ Yaz Spor Okullarında Basketbol Çalışmalarına Katılan Grupların Kişisel Gelişimlerinin Fiziksel Yönden Değerlendirilmesi (Tokat Örneği)” adlı çalışmada; deney grubu olarak belirlediği 11 – 15 yaşları arası 25 erkek basketbol oyuncusunun, ön test ve son test boy uzunluğu, vücut ağırlıkları ile kontrol grubu olarak belirlediği 25 sedanter öğrencinin ön test ve son test boy uzunluğu, vücut ağırlıkları arasında anlamlı bir fark olmadığını belirtmiştir ($p>0.05$) (31).

en (1998)’in “10 – 14 Yaş Grubu Orta Öğretim Öğrencilerinde Üç Aylık Antrenman Programı Sonrası Temel Motorsal Özelliklerine Etkisi” adlı çalışmada deney grubunun ilk ölçüm boy ortalaması, vücut ağırlığı ortalaması ile, antrenman uygulaması sonrasında alınan ölçümler karşılaştırıldığında ikinci ölçümlerde boy ortalamasında artı görülürken, vücut ağırlığı ortalamasında düşüş olduğu

belirtilmektedir. Bu de erlerden boy ortalamaları arasındaki fark anlamsız ($p>0.05$), vücut a ırlı ı ortalaması ise anlamlı bulunmaktadır ($p<0.05$) (44).

Cicio lu (2000)'nun "Müsabaka Döneminde Uygulanan 8 Haftalık Antrenman Programının 14-16 Ya Grubu Bayan Hentbolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi" adlı çalı masında deney ve kontrol gurubunun boy ortalamalarının antrenman öncesi ve antrenman sonrası de erleri arasındaki farkı istatistiksel olarak anlamsız bulmu tur ($p>0.05$) (45).

Sezon öncesi Dikey Sıçrama de erleri bakımından grupları birbirleriyle kar ıla tırdı ımızda TOFA Basketbol Okulu sporcularının 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularına oranla % 14,33 daha iyi oldu u görülmektedir ($p<0.05$). Bu durumun Tofa Basketbol Okulu sporcularının genellikle köyden göç eden ailelerin çocukları olmaları, ya adıkları ortamda daha yüksek aktivite düzeylerinin olması ve buna ba lı olarak da genel kuvvet özelliklerini 12 Dev Adam Basketbol okulu sporcularından daha iyi ortaya koyabilmelerinden kaynaklandı ı dü ünülmektedir.

Sezon sonunda Tofa Basketbol Okulu sporcularının dikey sıçrama geli im yüzdelерinin 12 Dev Adam Basketbol Okulunun sporcularına oranla % 10,41 daha dü ük olması ba langıçta var olan farkın kapandı ını göstermektedir. Bununla birlikte gruplar arası fark anlamlı bulunmamı tır($p>0.05$). Di er taraftan Antrenman dönemi sonrası yapılan ölçümlerde 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularının ba langıç ölçümlerine göre dikey sıçrama de erlerinin Tofa Basketbol Okulu sporcularından daha fazla artı göstermesi ve aradaki farkı kapatması anlamlı bulunmaktadır ($p<0.05$). 12 Dev Adam Basketbol Okulunun antrenman programı incelendi inde zorunlu hareketler ve standart bölüm çalı malarında yer alan alı tırmaların genel olarak kuvvet, sürat ve kuvvetin komponentlerini içerdi i görülmektedir. Daha çok kuvvet özelli ini geli tirmeye yönelik bu alı tırmaların yapılmasının aradaki farkın kapanmasına neden oldu u dü ünülmektedir.

Çünkü Güç, Kuvvetin patlayıcı yönünü yansıtır ve hareket hızı ile kuvvetinin bir ürünüdür (43). Kısa süreli ve iddetli sürat yüklenmeleri ve yüksek hızdaki kuvvet

uygulamaları Fast tip fibrillerin gelişimini uyarır (46). Bu anlamda hızlı kasılan fibrillerin uyarılmasına yönelik antrenmanın dikey sıçramayı olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Literatürü incelediğimizde kuvvet çalışmalarının dikey sıçrama özelliğini etkilediğini gösteren çok sayıda çalışma vardır. Sevim (1998)'in "Hentbolde Kombine Kuvvet Antrenmanlarının Sıçrama ve Atı Kuvveti Üzerine Etkisi" adlı çalışmasında 24 hentbolcu üzerine uyguladığı 6 haftalık kombine kuvvet antrenmanları sonucunda, sporcuların dikey sıçrama değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı artış tespit edilmiştir ($p<0.05$). Günay ve Arkadaşları (1995)'nin "Pliometrik Çalışmaların Sporcularda Vücut Yapısı ve Sıçrama Özelliklerine Etkisi" adlı çalışmalarında 19-25 yaşları arasında çeşitli branşlardaki üst düzey sporculara uyguladıkları pliometrik antrenmanlar sonucunda deneklerin dikey sıçrama değerlerinde anlamlı bir gelişme tespit edilmiştir ($p<0.05$) (47).

Esneklik ölçümü değerlerinde ise Tofaş ve 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularının sezon öncesi ve sezon sonu değerleri arasındaki fark kendi içlerinde anlamlı olarak bulunurken, sezon sonunda her iki gruptan elde edilen değerler arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Esneklik değeri ile ilgili olarak her iki basketbol okulunun kendi içerisinde gösterdiği anlamlı farkın, bu okulların her antrenman öncesi yaptırıldıkları basketbola özgü benzer esneklik egzersizlerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Literatür, esnekliğe yönelik çalışmaların bu özelliği geliştirdiğini göstermektedir. Sevim (1998)'in 10 – 14 yaş grubu sporculara uyguladığı çalışmada deney grubunun esnekliğinde kontrol grubuna oranla daha fazla artış bulunmuş ve bu durumu özel esneklik çalışmalarına bağlamıştır (44). Bizim çalışmamızda elde ettiğimiz bulgular Sevim (1998)'in çalışmasında elde ettiği bulgularla paralellik göstermektedir. Ancak bizim deneklerimizle yaklaşık olarak aynı yaş grubunda olan deneklerle yapılan bir çalışmada farklı sonuçlarda elde edilmiştir (44).

Yazarer (2000) 11 – 15 ya grubu sporcularda deney ve kontrol gruplarının esnekli inin ilk ve son test de erleri arasında fark görülmedi ini belirtmektedir ($p>0.05$) (31). Çalı malar arasındaki farkların nedeni olarak çalı ma yöntemlerinin farklılı ı, gurupların ortamları ve esnekli in geli iminin 15 ya öncesinde daha yüksek olabilmesidir. Esnekli in ya a ba lı olarak ve özellikle puberte döneminin sonundan ba layarak azaldı ı bildirilmektedir (48).

30 metre ko u de erleri bakımından her iki okulun sporcularının sezon ba ı ve sonunda kendi aralarında anlamlı fark olu masını; egzersizlerin genel olarak her iki gurubun sürat ve çabuklulu una olumlu katkıda bulundu unu göstermektedir. ki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olu mamasına ra men 30 metre ko usunun yüzdelik geli im farklılıklarına bakıldı ında 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularının Tofa Basketbol Okulu sporcularından % 0,92 daha iyi oldu u görülmektedir. Bu durumun nedeni olarak 12 Dev Adam Basketbol Okulunun antrenman programında yer alan ve 5. Ay'ın 3. Haftasına kadar her antrenmanda yapılan standart bölüm çalı maları ve zorunlu hareketler olarak dü ünülmektedir.

Büyük yazı (1995)'nin “Çabuk Kuvvet Antrenmanlarının 13-14 Ya Grubu Erkek Basketbolcuların Fiziksel Kapasiteleri Üzerine Olan Etkisi” adlı çalı masında 13-14 ya grubundaki 28 erkek basketbolcunun 14'ünü deney grubu olarak belirleyip 8 haftalık çabuk kuvvet antrenmanı uygulatarak; 30 metre ko u de erleri arasında antrenman öncesi ve antrenman sonrasında fark oldu unu bulmu ve bu farkı istatistiksel bakımdan anlamlı olarak de erlendirmi tir($p<0.05$) (49). Bu çalı madan elde edilen sonuçlar bizim çalı mamızda elde etti imiz gurup içi sonuçlarla paralellik göstermektedir.

Turnike testi de erlerinde ise sezon öncesi ve sonrası grupların kendi içindeki fark anlamlı iken ($p<0.05$) birbirleri arasında anlamlı olmadı ı görülmektedir($p>0.05$). Her iki grubunda turnike atı ındaki geli mesinin antrenmanlar süresinde uygulatılan hücum alı tırmalarından kaynaklandı ı dü ünülmektedir. Turnikenin kısa süreli çalı malarla geli tirilebilece i belirtilmektedir (49). Ancak Tofa Basketbol Okulu sporcularının 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularına oranla sezon ba ı ve sonu

arasındaki farkta %6,38 daha iyi de erlere sahip olmasının; Tofa Basketbol Okulunun turnike atı ı alı tırmalarına 12 Dev Adam Basketbol okuluna oranla 3. haftadan itibaren antrenman programında hemen hemen her hafta özel alı tırmalara yer vermesinden kaynaklandı ı dü ünülmektedir.

ut testi de erlerine bakılarak Tofa ve 12 dev Adam Basketbol Okulları kendi içlerinde kar ıla tırıldı ında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmu olup($p<0.05$), bu durumun yapılan antrenmanların sporcuların ut yüzdelerini geli tirilmesine ba lanmaktadır. Grupların birbirleri arasındaki fark anlamlı olmayıp; grupların de i im farklılıkları kar ıla tırıldı ında Tofa Basketbol Okulu lehine farkın anlamlı olması sezon sonuna kadar yapılan ut geli tirme amaçlı alı tırmalara ba lanarak, bu alı tırmalara nispeten daha çok süre veren Tofa Basketbol Okulunun antrenman programından kaynaklandı ı dü ünülmektedir ($p<0.05$).

Yapılan ba ka bir çalı mada (Büyükyazı 1995), ut testi verilerinin antrenman öncesi ve antrenman sonrası de erleri arasında bulunan farkın anlamlı olmadığı belirtilmektedir ($p>0.05$). Fark olmamasının nedeni ut hareketindeki gerçek bir geli im için çok daha uzun süreli çalı maları kapsaması gerekti idir (49). Büyükyazı (1995)'nın ara tırmasının sonuçlarının yapılan ara tırma sonuçlarına benzerlik göstermemesinin nedeni olarak; Büyükyazı (1995)'nin çalı masının daha kısa süreyi kapsamasından kaynaklandı ı dü ünülmektedir.

Ara tırmaya katılan Tofa Basketbol Okulu sporcularının sezon öncesi ve sezon sonu top sürme de erleri ile 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularının sezon öncesi ve sezon sonu de erleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmektedir. 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularının (yüzde de i im skorlarına göre % 2,8) daha çok geli im gösterme sebebinin 12 Dev adam Basketbol okulu antrenman programına ba lı oldu u dü ünülmektedir. Bu antrenman programında topla oynama alı tırmaları 2. ay sonuna kadar uygulatılmı tır. Bu uygulama Tofa Basketbol Okulu antrenman programında bulunmamaktadır.

Sonuç olarak sporcuların motorik gelişimleri ve her iki okulunda sporcularına gerek teknik gerekse motorik özelliklerin gelişimi açısından iyi antrenman yaptırdıkları grupların sezon sonundaki değerlerinin yükselmesinden anlaşılmaktadır. Sezon öncesi dikey sıçrama testinde Tofa Basketbol Okulu lehine olan değerler sezon sonunda 12 Dev Adam Basketbol Okulu tarafından kapatılarak birbirine yakın değerlere ulaşılmıştır. Bu durumun 12 Dev Adam Basketbol okulunun antrenmanlar öncesi uygulattığı zorunlu hareketler ve standart hareketlerden (mekik, hav, ters mekik, calf çalması, squat, ip atlama, çabukluk-sıçrama: çizginin iki yanına, önüne – arkasına sıçrama, çizgi üzerinde makas çalması, kare çalması, iki yan çizgi arasında depar atma, tam saha depar atma) kaynaklandığı düşünülmektedir. Yine standart bölüm ve zorunlu hareketlerin 30 metre koşu testinin sporcuların başlangıç değerlerine göre gelişimine de etki etmesi, yüzdelik gelişim skorlarında açıkça görülebilmektedir.

Benzer olarak 200 metre testinde, gelişim farklılıkları bakımından yapılan değerlendirmede Tofa Basketbol Okulu lehine görülen farklılıklar; Tofa Basketbol Okulunun antrenman programında 200 metre isabetliliğinin geliştirilmesine yönelik olarak ayrılan sürenin fazla olmasından kaynaklandığı anlaşılmaktadır. Yine antrenman programında turnike atma ayrılan sürenin fazla olması nedeniyle turnike testinin gelişimine etki etmesi yüzdelik gelişim skorlarında da görülebilmektedir. Top sürme testindeki yüzdesel gelişim farklılıklarında görüleceği gibi 12 Dev Adam Basketbol Okulunun daha fazla gelişim göstermesinin sebebini; antrenman programında yer alan topla oynama çalışmalarını oluşturmaktadır. Bu durumda Tofa Basketbol Okulunun teknik özelliklerin, 12 Dev Adam Basketbol Okulunun ise motorik özelliklerin geliştirilmesi için antrenman programlarında birbirlerine göre biraz daha fazla yer verdikleri anlaşılmaktadır.

Basketbol sporunun temel gelişimi açısından bu türden çalışmalar sonucu elde edilecek verilerin, bu yaş grubuna verilecek antrenman programının değerlendirilmesi açısından oldukça yararlı olacaktır. Ancak yapılacak çalışmaların süre ve kapsam olarak (sporcu sayısı, beslenme durumu, özetim yöntemi, çevre v.b. gibi) daha geniş çaplı olması elde edilen verilerin daha anlamlı olmasını sağlayacaktır.

ÖZET

Gencer Y.G, 12 Dev Adam Basketbol Okulu Sporcuları ve TOFA Basketbol Okulu Sporcuları Arasında Bazı Motorik ve Teknik Özelliklerin Karşılaştırılması, Y.Y.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bölümü Yüksek Lisans Tezi, Van, 2005. Bu araştırmada Van'da çalışan ve TOFA Basketbol Okulu sporcularının antrenman programlarının etkinlik sonuçlarını belirlemek amacıyla bazı motorik ve teknik özellikler karşılaştırıldı. Çalışma bu okullarda basketbol eğitimi gören yaşları 10-12 arasında değişen 15'er sporcu ile gerçekleştirildi. Çalışmada motorik ve teknik testler, okullarının çalışanlarının başlıca üçüncü haftada ve çalışmaları bitmeden iki hafta önce uygulandı. Testleri vücut ağırlığı ölçümü, boy ölçümü, dikey sıçrama, oturmuş uzan testi, 30 m kısa mesafe koşu testi, oturma testi, turnike ve top sürme testleri oldu. Grupların sezon öncesi ve sezon sonu kendi içlerinde karşılaştırılmasında bütün parametrelerde anlamlı fark bulunurken, birbirleri arasında sezon öncesi değerleri karşılaştırılmasında da dikey sıçrama parametresinde anlamlı fark bulunmaktadır ($P<0.05$). Grupların sezon öncesi ve sezon sonu değerlerindeki farklar birbirleriyle karşılaştırıldığında dikey sıçrama ve oturma parametrelerinden başka anlamlı fark bulunmamaktadır. 12 Dev Adam Basketbol Okulu sporcularının dikey sıçrama değerlerindeki artışı Tofa Basketbol Okulu sporcularından daha fazla bulunmuştur. Bu farkın 12 Dev Adam Basketbol Okulunun antrenman programında yer alan standart hareketler ve zorunlu hareketler bölümlerinin uygulanmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Oturma değerlerinde Tofa Basketbol Okulu sporcularının daha fazla gelişme göstermesinin sebebinin ise Tofa Basketbol Okulunun antrenman programında oturma çalışmalarına daha fazla yer vermesi olarak düşünülmektedir.

Anahtar sözcükler: Basketbol, Basketbol Okulları, Motorik Özellikler, Teknik Özellikler

SUMMARY

Gencer Y.G, The Comparison of Some Motoric and Technical Characteristics Between The Players of 12 Dev Adam Basketball School and The Players of Tofa Basketball School (sample in Van), University of Yüzüncü Yıl Health Sciences Institute, Master Thesis in Department of Physical Education and Sports, Van, 2005. In this study, some motoric and technical characteristics of the players of 12 Dev Adam Basketball School and the players of TOFA Basketball School, who were studying in the province of Van, were compared in order to determine the results of the activities of the training programmes of the players of two schools. This study was carried out with two groups consisting of 15 players between the ages of 10-12 who were attending these basketball schools. Motor and technical tests were put into practice in the third week after the beginning of these schools and two weeks before the end of the schools. These tests included; body weight, the measurement of height, vertical jumping, sit and reach test, a 30-meter speed test, shoot, lay-up and dribbling tests. Before and after the season; when they were compared, significant differences were found within the two groups according to all parameters, and there was no significant difference between two schools except for vertical jump parameter ($P<0.05$). When the differences in the values of change were compared between two groups, no other significant differences were found except for vertical jump and shooting parameters ($P<0.05$). The increase in the values of vertical jump for the players of 12 Dev Adam Basketball School was more than that of Tofa Basketball School. It is thought that difference was caused by the application of the standard exercises session and obligatory exercises of 12 Dev Adam Basketball School's training program. The increase in the values of shooting for the players of Tofa Basketball School was more than that of 12 Dev Adam Basketball School. It is thought that difference was caused by the application of shooting exercises of Tofa Basketball School's training program.

Key Words: Basketball, Basketball Schools, Motoric Characteristics, Technical Characteristics

KAYNAKLAR

1. Pense M. (1996). “14-16 Ya Bayan Basketbolcularda Fizik-Kondisyon Antrenmanlarının Eurofit Testlerine Etkileri” Selçuk Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, s.1-51, Konya
2. Biçici R. (1999). “Ferdî ve Takım Sporları Yapan Erkek Sporcularda Bazı Motorik Özelliklerin Karşılaştırılması” Harran Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, s.1, Van
3. Sevim Y. (1997). Basketbol Teknik – Taktik – Antrenman, Tutubay Ltd. ti. Beden Eğitimi ve Spor Yayınları Geliştirilmiş Baskı, s.3-231, Ankara
4. Açıkkada C. Sarpyener K. (1993). Boy Ölçümünün Sorunları IV. Milli Spor Hekimleri Kongresi Bildiri Kitabı, s.24-26, İzmir
5. Anonim (2005). Sporcu İstatistik Raporu, www.gsgm.gov.tr
6. Bayramoğlu E. (1998). “Yıldız ve Genç Erkek Basketbolcularda Morfolojik Yapı ve Performans İlişkileri”, Akdeniz Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, s.2, Antalya
7. Öztin, S. (1999) “15-16 Yaş Grubu Basketbolculara Uygulanan Çabuk Kuvvet ve Pliometri Çalışmalarının Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklere Etkisi”, Gazi Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, s.3, Ankara
8. Sevim O. (2002). “2001-2002 Türkiye 1. Deplasmanlı Bayanlar Futbol, Basketbol ve Hentbol Liglerinde Oynayan Takım Oyuncularının Bazı Bedensel ve Kondisyonel Özelliklerinin Karşılaştırılması”, Gazi Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, s.2, Ankara
9. Tüzer T.T. (2000). “Uluslararası Oyun Kuralları”, Türkiye Basketbol Federasyonu Yayınları, Nokta Ofset, s.7, Ankara
10. Anonim (1987). “Basketbol Maddesi”, Ana Britannica, Ana Yayıncılık A.Ş. Cilt:3 s.390
11. Urartu Ü. (1983) Basketbol Teknik – Taktik – Kondisyon, Anka Ofset Basımevi, s.5 – 12, İstanbul
12. Anonim (2003). www.tbf.org.tr
13. Tüzer T.T. (1999) Uluslararası Oyun Kuralları 1998-2002, Türkiye Basketbol Federasyonu, Neyir Matbaası, s.32-99, Ankara
14. Anonim (2005). www.tofasbasketankara.com
15. Anonim (2002). Türkiye Basketbol Federasyonu 12 Deva Adam Basketbol Okulları Yaz Dönemi Faaliyet Raporu 24 Haziran - 06 Eylül, s.1, İstanbul
16. Çelen C. (2000). Basketbol Teknik, Bağırgan Yayınevi, s.49 – 18, Ankara
17. Sevim Y. (1995). Basketbol Teknik Taktik Antrenman, Gazi Büro Kitabevi, s.21-60, Ankara
18. Cousy B, Power F. (1970). Basketball Concepts and Techniques. Sports Education Series Allyn and Bacon Inc. Boston

19. Anonim (1991). Beynelminel Basketbol Oyun Kaideleri ve Hakemin El Kitabı, Uzman Matbaacılık, s.34-35 Ankara
20. Ulrich J. And Rolf K. (1984). Konditionstraining, tecnic, s.235-237
21. Sevim Y. (2002). Antrenman Bilgisi, Nobel Yayın Da ıtım, 1.Basım, s.38-379, Ankara
22. Ero lu B.(2004) “Beden E itimi Bölümü Kız Ö rencilerinde Menstruasyon ve Menstruasyon Sonrası Dönemlerinin Hız ve Dayanıklılık Performansına Etkisinin ncelenmesi”, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, s.21, Van
23. Sevim Y. (1986) Futbolda Antrenman Bilgisi, Beden Terbiyesi Genel Müdürlü ü Yayını, s.10-35, Ankara
24. Holmann W. (1972). Sport-Medizine, springer Verlag, Berlin
25. Brooks-Gunn J, Gargiulo JM and Warren MP (1986). The effect of cycle phase on the performance of adolescent swimmers, Phys. Sportsmed. s.3-192
26. Quadagno D ve ark. (1991). The menstrual cycle:does it affect athletic performance?, The Physician and Sportmedicine, s.3-124
27. Açıkada C ve Ergen E (1990). Bilim ve Spor, Tek Ofset Matbaacılık, s.80-189, Ankara.
28. Özyurt G (1991). Futbol ve Antrenman lkeleri, Onlar Matbaacık, s.102-137, Ankara
29. Bayramo lu O.E., (1998). “Yıldız ve Genç Erkek Basketbolcularda Morfolojik Yapı ve Performans li keleri”, Akdeniz Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, s.30, Antalya
30. Bal aran. . E.(1994). E itim Psikolojisi, s.122, Ankara
31. Yazerer .. (2000). “Yaz Spor Okullarında Basketbol Çalı malarına Katılan Grupların ki Aylık Geli melerinin Fiziksel Yönden De erlendirilmesi Tokat Örne i”, 19 Mayıs Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, s.8, Samsun
32. Muratlı S.(2003). Çocuk ve Spor Antrenman Bilimi Yakla ımıyla, Nobel Basımevi, s.7-38, Ankara
33. Özer K., Özer D.S. (2000). Çocuklarda Motor Geli im, Kazancı Kitap Ticaret A. ., s.58 – 230. stanbul
34. Onur B (1997). Geli im Psikolojisi, mge Kitabevi Yayınları, 143–146, Ankara
35. Güven N. (1979) Süt Çocuklarında Motor Geli im, Çocuk Geli imi ve E itimi El Kitabı, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, s.14, Ankara
36. Günay M. (1996). Futbol Antrenmanının Bilimsel Temelleri, s.169, Ankara
37. Öztürkçü M. (2003). Tofa Basketbol Okulları Yıllık Antrenman Programı, Van
38. Tündo an H. (2003). 2003-2004 Kı Dönemi Antrenman Programı, s.1-56, stanbul

39. Tamer K. (1995). Sporda Fiziksel – Fizyolojik Ölçümler ve De erlendirilmesi, Türkerler Kitabevi, s.40, Ankara
40. Özkara A (2002). Futbolda Testler, İksan Matbaacılık, 1.Basım, s.115-206, Ankara
41. Bradford N Strand, Rolayne Wilson, (1955) Assessing Sport Skills, s.96-97, Utah
42. Jackson A.S., Baumgartner T.A., (1991) Measurement for evaluation, In Physical Education and Exercise Science, Wm. C. Brown Publishers s.362, Dubuque
43. Wilmore J.H., Costill D. L. (2004). Physiology of Sport and Exercise, Third edition, Human Kinetics, s.514-515. ,Hong Kong
44. en Y.Z. (1998). 10 – 14 Ya Grubu Orta Ö retim Ö rencilerinde Üç Aylık 3 Aylık Antrenman Programı Sonrası Temel Motorsal Özelliklerine Etkisi, Celal Bayar Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, Manisa
45. Cicio lu . (2000). Müsabaka Döneminde Uygulanan 8 Haftalık Antrenman Programının 14-16 Ya Grubu Bayan Hentbolcuların Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi, 1. Gazi Beden E itimi ve Spor Bilimleri Kongresi, s.37-43. Ankara
46. Radcliffe, J.C.,Farentinos,R.C (1999). High Powered Plyometrics, Human Kinetics,s.2-3, United States of America
47. Günay ve Arkada ları (1995). Pliometrik Çalışmaların Sporcularda Vücut Yapısı ve Sıçrama Özelliklerine Etkisi, 1. Gazi Beden E itimi ve Spor Bilimleri Kongresi, s.25-32. Ankara
48. Muratlı S. (1997). Çocuk ve Spor Antrenman Bilimi I ı nda , s.187, Ankara
49. Büyükyazı G. (1995). Çabuk Kuvvet Antrenmanlarının 13-14 Ya Grubu Erkek Basketbolcuların Fiziksel Kapasiteleri Üzerine Olan Etkisi Selçuk Üniversitesi Yüksek Lisans Tezi, s.31-40. Konya

ÖZGEÇM M

1976 yılında Van'da do du. İkö renimini Tokat, orta ö renimini Van, lise ö renimini Mu la'da tamamladı. 1987 yılında okul basketbol takımlarıyla ba layan spor ya antısını üniversite yıllarına kadar sürdürdü. Basketbol ya antısı boyunca kulüpler ve üniversiteler bazında birçok dereceler elde etti. 1997 – 2001 yılları arasında Yüzüncü Yıl Üniversitesi Beden E itimi ve Spor Bölümü lisans e itimini tamamladı. 2001 yılında Gençlik ve Spor Genel Müdürlü ünün açmı oldu u Spor Uzmanı sınavını kazanarak Van Gençlik ve Spor l Müdürlü üne atandı. 2002 yılında Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sa lık Bilimleri Enstitüsü Beden E itimi ve Spor Anabilim Dalında yüksek lisansa ba ladı. C kategorisi Basketbol Antrenörü, Basketbol l Hakemi, Masa Tenisi l Hakemi ve 1. Kademe Step Aerobik Antrenörüdür.