



**T.C**

**HALIÇ ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**11-13 YAŞ GRUBU BASKETBOL ANTRENMANLARINDA,  
DRIPLİNG GÖZLÜKLÜ ÇALIŞMALARIN  
TOP SÜRME PERFORMANSINA ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

**TUFAN ÖZEN**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR**

**DANIŞMAN**

**PROF. DR. SAMİ MENGÜTAY**

**İSTANBUL - 2015**

## SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

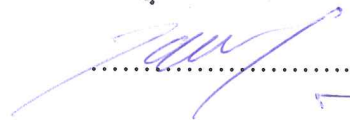

Beden Eğitimi ve Spor Programı Yüksek Lisans Öğrencisi Tufan ÖZEN tarafından hazırlanan **“11-13 Yaş Grubu Basketbolda Dripling Gözlüklü Çalışmaların Top Sürme Performansına Etkilerinin İncelenmesi”** konulu çalışması jürimizce Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi : 29.12.2015

(Jüri Üyesinin Ünvanı, Adı, Soyadı ve Kurumu):

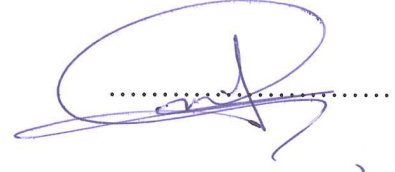
İmzası

Jüri Üyesi : Prof.Dr.Sami MENGÜTAY  
: Haliç Üniversitesi (Danışman)

Jüri Üyesi : Doç.Dr.İlhan TOKSÖZ  
: Trakya Üniversitesi

Jüri Üyesi : Yrd.Doç.Dr.Çiğdem BULGAN  
: Haliç Üniversitesi



Bu tez Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun kararıyla kabul edilmiştir.



Prof.Dr.Güneş YAVUZER  
Sağlık Bilimleri Ens. Müdür V.

## I. TEŞEKKÜR

Araştırmanın her aşamasında desteğini esirgemeyen danışmanım Prof. Dr. Sami MENGÜTAY, yüksek lisans yapmaya teşvik eden Doç. Dr. İlhan TOKSÖZ, tezin istatistiksel bulgularının oluşmasında sonsuz emekleri olan Yrd. Doç. Dr. H. İlhan ODABAŞ, her soruma yılmadan cevap veren Yrd. Doç. Dr. Çiğdem BULGAN, araştırmanın şekillenmesinde yardımcı olan Yrd. Doç. Dr. Cem KURT, yabancı kaynak arşivini benimle paylasan Öğr. Gör. Mustafa Deniz DİNDAR, İngilizce kaynak çevirilerini yapan arkadaşım Oğuzhan YESİNNAR'a şükranlarımı sunarım.

## İÇİNDEKİLER

## Sayfa

I. TEŞEKKÜRLER .....	III
II. FOTOĞRAFLAR.....	VI
III. RESİMLER.....	VII
IV. TABLOLAR.....	VIII
V. GRAFİKLER .....	IX
VI. KISALTMALAR.....	X
1. ÖZET .....	XI
2. SUMMARY .....	XII
3. GİRİŞ ve AMAÇ .....	1
4. GENEL BİLGİLER .....	3
4.1. Basketbolun Tarihçesi.....	3
4.1.1 Dünya’da Basketbol.....	3
4.1.2 Türkiye’de Basketbol.....	4
4.1.3 TBF’nin Kuruluşu .....	6
4.2. Basketbolda Dripling .....	6
4.2.1.Basketbolda Dripling Nedir?.....	6
4.3. Basketbolda Dripling Çalışmaları.....	8
4.3.1.Top Parmak Uçları İle Kontrol Edilmelidir .....	8
4.3.2.Vücut Ve Dripling Aşağıda Tutulmalıdır.....	9
4.3.3. Topa Bakılmadan Dripling Yapılmalıdır .....	10
4.3.4.Her İki El ile Eşit Ölçüde İyi Dripling Yapılmalıdır.....	11
4.3.5.Crossover Driplinge Hakim Olunmalıdır.....	12
4.3.6.Hızın Ve Yönün Değiştirilebilmesi.....	12
4.3.7.İyi Bir İlk Adım Atılmalıdır.....	13
4.3.8. Rakibin Saldırısı Karşısında Top İyi Korunmalıdır .....	14
4.4. Dripling Çeşitleri.....	15
4.4.1. Alçak Dripling.....	15
4.4.2 Yüksek Top Sürme.....	15
4.4.3. Top Sürerken El Değiştirme.....	16
4.4.4. Top Sürerken Yön Değiştirme .....	17
4.4.4.1.Top Sürerken Yön Değiştirme Aldatması.....	18
4.4.5. İleri – Geri Top Sürüşü .....	19

4.4.6. Topu Döndürerek Sürüş .....	19
4.4.7. Topu Arkadan Döndürerek Sürüş .....	20
4.5. Driplingin Kullanıldığı Yerler.....	21
4.6. Örnek Dripling Çalışmaları.....	22
4.6.1. Alçak Dripling Sırasında Bacak Arasından El Değiştirme .....	22
4.6.1.1.Topun Yere Gidiş ve Dönüş Hızı:.....	22
4.6.1.2. Topun Yere Gidiş ve Dönüş Açısı: .....	22
4.6.1.3. Ellerimizin Durumu: .....	22
4.6.1.4. Topun Yere Temas Noktaları:.....	23
4.6.1.5. Tam Saha Top Sürme:.....	25
4.6.1.6. Dripling Yaparken Top Çelme:.....	25
4.6.1.7. Dört Köşe Dripling:.....	25
4.6.1.8. Tam Saha Çapraz Dripling ve Yön değiştirme: .....	25
5. GEREÇ VE YÖNTEM .....	26
5.1. Araştırmanın Amacı ve Tipi: .....	26
5.2. Kullanılan Ölçüm Aletleri ve Gereçler .....	26
5.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı: .....	26
5.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi: .....	26
5.5. Çalışmanın Yöntemi: .....	27
5.5.1. Knox Testi.....	30
5.5.2. Knox Testinin İçerdiği Uygulamalar: .....	30
5.6. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi:.....	31
6. BULGULAR.....	32
7. TARTIŞMA .....	40
8. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	43
9. KAYNAKLAR .....	45
10. EKLER.....	50
11. ÖZGEÇMİŞ .....	56

## II. FOTOĞRAFLAR

Fotoğraf 1: Basketbolda Top Sürme (Dripling).....	7
Fotoğraf 2: Dripling Gözlüğü .....	26
Fotoğraf 3: Dripling Gözlüğünün Kullanımı .....	28
Fotoğraf 4: Yön Değiştirme Egzersizi .....	28
Fotoğraf 5: Sağ El Dripling Egzersizi.....	29
Fotoğraf 6: Sol El Dripling Egzersizi .....	29

### III. RESİMLER

Resim 1: Alçak Top Sürme.....	15
Resim 2:Yüksek Top Sürme .....	16
Resim 3:El Değiştirme.....	17
Resim 4:Top Sürerken Yön Değiştirme.....	18
Resim 5: Top Sürerken Yön Değiştirme Aldatması .....	18
Resim 6: İleri-Geri Top Sürüşü .....	19
Resim 7:Topu Döndürerek Sürüş .....	20
Resim 8:Topu Arkadan Dolaştırarak Sürüş .....	20
Resim 9: Knox Testi Parkuru.....	30

## IV. TABLOLAR

Tablo 1: Denek Grubuna Ait Top Sürme Sürelerinin Karşılaştırması.....	33
Tablo 2: Denek Grubuna Ait Dripling Sürelerinin Ön-test Son-test Karşılaştırması.....	34
Tablo 3: Kontrol Grubuna Ait Top Sürme Sürelerinin Karşılaştırması.....	34
Tablo 4: Kontrol Grubuna Ait Dripling Sürelerinin Ön-test Son-test Karşılaştırması... ..	35
Tablo 5: Gruplar Arası Dripling Süresi Karşılaştırması .....	35
Tablo 6: Denek Grubu Turnike İsabet Ortalamaları Karşılaştırması.....	36
Tablo 7: Denek Grubu Şut İsabeti Karşılaştırması .....	37
Tablo 8: Kontrol Grubunun Turnike İsabet Ortalamaları Karşılaştırması.....	38
Tablo 9: Kontrol Grubu Şut İsabeti Sonuçları .....	39
Tablo 10: Gruplar Arası Şut İsabeti Karşılaştırması.....	39



## V. GRAFİKLER

Grafik 1: Katılımcıların Tanımlayıcı İstatistikleri .....	32
Grafik 2: Denek Grubuna Ait Ön-Test ve Son-Test Süreleri .....	33
Grafik 3: Kontrol Grubuna Ait Ön-Test ve Son-Test Süreleri .....	35
Grafik 4: Kontrol ve Denek Grubunun Test Süreleri Karşılaştırması .....	36
Grafik 5: Denek Grubunun Turnike İsabet Ortalamaları Karşılaştırma Değerleri .....	37
Grafik 6: Kontrol Grubuna Ait Turnike İsabet Ortalamaları Karşılaştırma Değerleri ...	38

## VI. KISALTMALAR

<b>ort</b>	:	Ortalama
<b>ss</b>	:	Standart Sapma
<b>sn</b>	:	Saniye
<b>n</b>	:	Örneklem Sayısı
<b>kg</b>	:	Kilogram
<b>cm/sm</b>	:	Santimetre

## 1. ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı dripling gözlüğü ile yapılan antrenmanların 11-13 yaş grubu erkek basketbolcularda top sürme performanslarına etkisini incelemektir. Çalışmanın ikinci amacı ise aynı antrenman yönteminin turnike şut isabetine etkisini araştırmaktır. Çalışmaya yaş ortalamaları  $12,4 \pm 0,79$  yıl, kilo ortalamaları  $52 \pm 7,51$  kg, boy ortalamaları  $162 \pm 0,11$  cm olan 12 erkek oyuncu katılmıştır. Çalışma grupları denek ve kontrol grup olarak ikiye ayrılmıştır. Denek grubu 6 hafta boyunca, haftada 3 gün 30-45 dakika arası süreyle gözlükle birlikte çeşitli fundamental antrenmanlara katılırken, kontrol grubu rutin antrenmanlarına devam etmiştir.

Çalışmanın başında ve sonunda her iki gruba top sürme testi uygulanmış ve değerler süre cinsinden kayıt edilmiştir. Araştırma Tekirdağ Saray Belediye Spor Salonunda yapılmıştır. Veriler IBM® SPSS® (versiyon 21) yazılımı (copyright IBM Corporation 1989, 2011) kullanılarak gerçekleştirildi. Veriler Shapiro-Wilk normallik testi sonrasında, test süresi için parametrik dağılım ve şut analizleri non-parametrik dağılım gösterdi. Grup içi gelişim şut atışında Wilcoxon ilişkili iki örneklem testiyle; süre ise eşleştirilmiş iki grup arasındaki farkların testi (paired sample t-test) ile ölçüldü. Gruplar arası farkların analizinde, şut için Mann-Whitney U testi; süre için ise bağımsız iki grup arasındaki farkların testi (independent sample t-test) kullanıldı. İstatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi  $p \leq 0,05$  olarak kabul edildi.

Araştırmada hem denek hem de kontrol grubunun grup içindeki top sürme sürelerinde azalma görülmüştür. Ayrıca süre ortalamalarına bakıldığında dripling gözlüğü ile çalışma yapan grubun kontrol grubuna göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ( $p < 0,05$ ). Şut isabeti değişkeninde ise denek grubunda anlamlı olmasa da artış görülmekle birlikte, kontrol grubunda herhangi bir değişime rastlanmamıştır. Gruplar arasında da anlamlı bir farklılık görülmemektedir ( $p > 0,05$ ).

Sonuç olarak; dripling gözlüklü çalışmaların sporcuların top sürme yeteneğini geliştirmelerinde faydalı olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Basketbol, Dripling Test, Dripling Gözlüğü

## **2. SUMMARY**

### **Examine The Effects Of Training With Dribbling Glasses On Dribbling Performance in 11-13 Years Old Basketball Players**

The main purpose of the present study was to examine the effects of 6 weeks training with dribbling glasses on dribbling performance in 11-13 years old basketball players. The second purpose of the study was to examine the effects of 6 weeks training with dribbling glasses on layup performance in the same group. Working with a mean age of  $12.4 \pm 0.79$  years, mean weight was  $52 \pm 7,51$  kilogram I, with an average height of  $162 \pm 0.11$  cm joined 12 male players. Working groups were divided into experimental and control groups. The subject group of 6 weeks, 3 days per week for 30-45 minutes between the time when participating in various training fundamentals with the glasses, the control group continued their training routines.

At the beginning and at the end of the test applied to each group and the values were recorded for the duration dribble type. Research was conducted in Saray, Tekirdag Municipality gym. Data were analyzed using SPSS 21.0 statistical software. Whether or not the data followed normal distribution was established with the Kolmogorov-Smirnov Test and Shapiro-Wilk Test and it was observed that not all variables followed a normal distribution. Since variables did not follow normal distributions, the Mann-Whitney U test was used for comparisons between group in layup analyses and the independent sample t- Test was used for time analyses. Also Wilcoxon test was used for withing group analyses in layup and Paired sample t-test was used for time analyses. For all analyses, a probability level of  $p < 0.05$  defined statistical significance.

Results of the study showed that there was statistically significant within-subject and between subject difference in dribbling times ( $p < 0.05$ ). It was identified that no statistically significant effect on layup variable both in control and experimental group ( $p > 0.05$ ), while 6-week practice with dribbling glasses had positive effect in experimental group.

It can be said that training with dribbling glasses statistically improved the dribbling ability and also had positive affect on layup.

**Keywords:** Basketball, Dribbling Test, Dribbling Glasses

### 3. GİRİŞ ve AMAÇ

Spor, önceden belirlenmiş kurallara göre bireysel veya takım halinde yapılan, genellikle rekabete dayalı yarışma ve kişisel eğlence veya mükemmelliğe ulaşmak için yapılan fiziksel bir aktivitedir (Hubscher, 1992). Spor, kişisel yeteneklerin yanı sıra birlikte hareket etme ve uyum sağlama yetilerinin de gelişimi adına önemli bir olgudur. Özellikle çocuklarda beden eğitimi ve spor etkinlikleri, motor beceri ve yeteneklerini geliştirmek yanında olumlu davranışlar kazanmalarını sağlamak, sporu alışkanlık haline getirmek ve sağlıklı olabilmek açısından önemlidir (Yenal ve ark, 1999).

Spor fiziksel gelişimin yanında, zihinsel ve sosyal niteliklerin de gelişimine de yardımcı olmaktadır (Babkes, 1999; İlhan, 2008). Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin fiziksel, teknik, taktik eğitimin yanı sıra bir eğitim süreci olduğu göz önünde bulundurulduğunda çocukların fiziksel aktiviteye katılımı daha da önemli hale gelmektedir.

Özellikle, takım oyunlarında, katılımcıların arkadaşlık ve yardımlaşmaları, onların sosyal ve zihinsel gelişimlerine katkı yapmaktadır.

Takım oyunlarından biri olan basketbol, okul eğitimlerini sürdüren öğrencilerin boş zamanlarını en iyi şekilde değerlendirebileceği bir spor olmasının yanında, her ikisini de birlikte sürdürebilecekleri bir performans sporu olma özelliğindedir.

Basketbol, günümüzün popüler spor dallarından birisidir (Martin, 2014). Bu spor dalının popüler olması, oyunun her an sürprizlere açık olması, ani yön değiştirmeler, top çalmalar, smaç, şut, sıçrama gibi kısa süreli yüksek şiddetli aktiviteleri içeriyor olmasından kaynaklanmaktadır. Amerika'nın en popüler sporu olan basketbol, farklı renkten, dinden ve farklı kıtalardan insanları bir araya getirip, toplumsal bütünlüğü sağlaması açısından da büyük önem taşımaktadır.

Basketbol, kuvvet, dayanıklılık, sürat ve anaerobik güç gibi gelişmiş kondusyonel özelliklerin yanı sıra, teknik, taktik gibi kompleks beceriler gerektirmektedir.

Basketbolda temel motor becerilerin birisi de driplingdir. Dripling temel motor becerilerden olmasına rağmen öğretiminde bir takım zorluklarla karşılaşılmaktadır (Villar et al.,2003). Son yıllarda antrenörler tarafından kullanılan dripling gözlükleri, karşılaşılan

zorlukları aşma, driplingi küçük basketbolculara sevdirmeye ve kolay öğretme çabalarından birisidir.

Bu amaç doğrultusunda çalışmanın hipotezleri şu şekilde oluşturulmuştur:

- Dripling gözlüklü çalışmalar Knox testinde dripling süresini kısaltır.
- Dripling gözlüklü antrenmanlar turnike şut isabetinde olumlu artış sağlar.

Dolayısıyla bu çalışmanın amacı; 11 -13 yaş grubu oyuncuların basketbol antrenmanlarında dripling gözlüklü çalışmaların top sürme performansına etkilerinin incelenmesidir.

## **4. GENEL BİLGİLER**

### **4.1. Basketbolun Tarihçesi**

#### **4.1.1. Dünya'da Basketbol**

Tüm dünyada heyecan uyandıran Basketbol sporunun doğuşunun, 1892 yılında Amerika'nın Springfield eyaletindeki, YMCA Dershanesinde beden eğitim öğretmeniği yaparken, uzun yıllardan beri hayalinde yaşattığı bir sportif oyuna son şeklini veren Dr. James Naismith'e dayandığı bilinmektedir (Savucu, 2014). Kristof Kolomb' un Amerika'yı bulmadan önce Güney Amerika'da yaşayan Maya adlı Kızılderili kavminin en belli başlı bir spor eğlencesi olan Tlahiotenie'nin basketbola çok benzeyen bir spor olduğu dikkat çekilmektedir (Baron, 2002).

Dr. Naismith, başlangıçta belirli kurallar koyarak oynatmaya çalıştığı bu oyunun temel hedefini duvarlara asılı sepetlerle oluşturduğundan Dr. Naismith'in, ortaya koyduğu bu yeni sportif oyuna "sepet topu" anlamına gelen Basketbol adını verdiği bilinmektedir (Ziyagil, 2006).

Oyunun heyecan ve cazibe taşıması sayesinde basketbolun kısa bir zaman içerisinde okullara, üniversitelere, hatta Amerika'daki semt jimnastik salonlarına kadar yayılması dikkat çekmektedir. Böylelikle, henüz 20. yüzyılın başında basketbol, Amerika'nın milli ve en popüler sporu olmuştur diyebiliriz. Ayrıca, gençlerde bu spora karşı büyük bir istek uyandığı, bu isteğin kulüplerin basketbol şubeleri açıp takımları kurmaya zorlayarak bütün Amerika'ya yayıldığı belirtilmektedir (Ziyagil, 2006).

Günümüzde Ulusal Amerikan Basketbol Ligi (NBA), tüm dünyada inanılmaz bir bütçe ve seyirci potansiyeli oluşturmaktadır. Basketbolun henüz bir yaşını doldurmadan Avrupa kıtasına da sıçradığı ve 1893 yılında Paris'teki bir jimnastik salonunda deneme niteliğinde bir oyun oynandığı belirtilmektedir. Ancak, Avrupa kıtasında bu ilk basketbol oyununun bir denemeden öteye gidemediği ve çok kısa bir süre içinde unutulduğu görülmektedir. 1897 yılında Amerika'nın, basketbolda ilk milli şampiyonayı düzenlemekle bu dalda önemli bir adım attığı ve bu hareketin, ülkede basketbol sporunun daha fazla ve daha çabuk yayılmasında önemli bir rol oynadığı savunulmaktadır (Baron, 2002).

1913 yılında Uzakdoğu'dan bu spora karşı büyük bir ilgi gösterisinin olduğu ve ilk kez düzenlenen uluslararası bir basketbol turnuvasında Filipin'in birinciliği, Çin'in de ikinciliği aldığı belirtilmektedir (Ziyagil, 2006). Avrupa'ya tam anlamıyla basketbol sporunu

sokan ve yayanların Amerikalı askerler olduğu gör÷lmektedir. Birinci Dünya Savaşı nedeniyle Avrupa'ya gelen Amerikalı askerlerin boş vakitlerinde kendi aralarında oynadıkları basketbol maçları, olağanüstü bir ilgi görmüş ve bu spor pek kısa bir zamanda sevilip yayılmıştır. Bunun sonucu olarak da, 1919 yılında Paris'te, İngiltere, Fransa, İtalya ve Almanya'daki Amerikalı askerlerin katılımıyla ilk kez uluslararası askeri bir turnuva düzenlenmiştir (Ziyagil, 2006).

Üç yıl sonra yine Fransa'daki, Joinville şehrinde, kadınların arasında düzenlenen ilk uluslararası basketbol turnuvası izlemiştir. Böylece Amerikalı kadınların ilk basketbolu oynayışında tam 22 yıl sonra Avrupa'da da kadınlar arasında ilk uluslararası turnuva oynanmıştır. Günden güne yayılmakta olana basketbolun, kısa bir zaman içinde Avrupa'da 3 Basketbolun Tarişesi en popüler spor dallarında bir haline gelmiş ve buradan da Afrika ve Avustralya'ya gittiğı bilinmektedir (Baron, 2002).

İlk Avrupa şampiyonasının 1935 yılında Cenevre'de düzenlenerek birinciliğı Letonya'nın, ikinciliğı İspanya'nın, üçüncülüğü Çekoslovakya'nın aldığı belirtilmektedir. Basketbolun olimpiyatlara ilk kez 1936 yılında Berlin'de girdiğı bilinmektedir. Bu oyunlara milli takımımızın da katıldığı; ancak derece alamadan grup maçlarında elendiğı gör÷lmektedir. İlk Dünya Şampiyonası'nın da 1950 yılında Arjantin'de yapıldığı ve Arjantin'in, Amerika Birleşik devletlerinin önünde şampiyon olduğı belirtilmektedir (Baron, 2002).

#### **4.1.2. Türkiye'de Basketbol**

Resmi kayıtlara göre ÷lkemizde basketbolun ilk kez 1904 yılında, İstanbul'da, Robert Kolej Spor Salonu'nda (Dodge Gymnasium) oynandığı gör÷lmektedir (Savaş ve Uğraş, 2004). ÷lkemizdeki temelleri ABD'li bir beden eğitimi öğretmeni öncülüğünde Robert Kolej çatısı altında atılan bu sporun tanınmasının ve yayılmasının ise sonraki yıllarda Galatasaray Lisesi beden eğitimi öğretmeni Ahmet Robenson'un çabalarıyla gerçekleştiğı gör÷lmektedir (Baron, 2002).

Türk sporcuların ilk basketbol maçı yapma teşebbüsünün de yine Ahmet Robenson'un 1911 yılında Galatasaray Lisesi öğrencilerini örgütlemesiyle gerçekleştiğı, ancak meydana gelen sakatlıkların çokluğu nedeniyle bu girişimin yarıda kaldığı belirtilmektedir. Ayrıca, 1913 yılında Fenerbahçe Spor Kulübü'nün basketbol branşında faaliyet gösterdiğine dair bazı kayıtlara rastlanmaktadır. Yine Sarı-Lacivertli kulübün çatısı altında 1919 yılında Amerikalı



bir öğretmen nezaretinde yapılan çalışmaların, ilk ciddi teşebbüs olarak kabul edilebileceği söylenebilir (Baron, 2002).

1920'li yılların ilk yarısında ülkemizdeki ilk basketbol sahalarının; Bebek, Üsküdar, Balmumcu ve Beykoz'da açıldığı, bu dönemde İstanbul Lisesi, Mühendis Fakültesi, Galatasaray, Kabataş ve Vefa Liselerinde de basketbol oynayanların sayısının hızla arttığı görülmektedir.

1923 yılında, ilk spor teşkilatımız olan Türkiye İdman Cemiyetleri İttifakı'nın kurulmuştur. Takip eden dönemde ise; Kurtuluş, Beyoğluspor, Barkhoba, Maccabi, Protkeba, İtalyan Kartal ve Galatasaray basketbol dalında ilk ve ciddi faaliyet gösteren kulüpler olmuşlardır (Cihan, 2007).

1934 yılında Naili Moran ve diğer basketbolcu arkadaşları tarafından Türk basketbolunu geliştirme çabasına başlamadan önce bir federasyon kurulması gerektiğine inanmışlar ve bunun için girişimlerde bulunmuşlardır. Ayrıca 1934 yılında ilk milli basketbol takımı kurulmuştur. Türk Milli Basketbol Takımı ilk milli maçını 24 Haziran 1936 yılında İstanbul Beyoğlu Halkevi Salonunda Yunanistan'a karşı oynamış ve ilk yarısını 13-4 önde kapattığı maçı 49-12 kazanmışlardır. Basketbol Türk Milli Takım 1936 Berlin Olimpiyatlarına katılmış ama herhangi bir dereceye girememiştir (Cihan, 2007).

Türkiye'de basketbol, 1936-1959 yılları arasında *Spor Oyunları Federasyonu* adı altında voleybol ve hentbol ile birlikte yürütülmüştür. 1 Mart 1959 yılında ise Türkiye Basketbol Federasyonu resmen kurulmuştur. 13 Aralık 1966 yılına kadar İstanbul, İzmir ve Ankara bölgelerinde yürütülen basketbol çalışmaları daha sonra bu bölgelerin takımları bir araya getirilerek Türkiye Deplasmanlı Basketbol Ligi'ne dönüştü. 1968-69 sezonundan itibaren Türkiye Basketbol Federasyonu, Deplasmanlı İkinci Ligi kurdu. Ayrıca 70'li yıllarda bazı özel kuruluşların da basketbol takımları oluşturmaları ile Türk basketbolu canlanma dönemine girdi. 1977 yılında Fransa'da yapılan "Avrupa Yıldızlar Basketbol Şampiyonası"nda Türkiye, Avrupa Şampiyonluğu'nu kazandı ([https://tr.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkiye%27de\\_basketbol/](https://tr.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkiye%27de_basketbol/) 03.12.2015).

Günümüzde ise Türk basketbolu büyük bir aşama kaydederek Avrupa'nın sayılı basketbol ekollerinden biri olma yolundadır. Bu amaçla yapılan çalışmalar sonunda Türk Milli Basketbol Takımı 2001 yılında Türkiye' de düzenlenmiş olan Avrupa Basketbol Şampiyonası'nda Avrupa ikinciliğini kazanarak büyük bir başarıya imza atmıştır. Bununla da yetinmeyip, tarihinde ilk defa Amerika Birleşik Devletleri'nde düzenlenen 2002 Dünya

Basketbol Şampiyonasına katılmaya hak kazanarak Türk basketbol tarihinde bir ilke daha imza atmıştır. 2004 yılında ise Türkiye Basketbol Federasyonu özerk bir yapıya kavuşmuştur. Ayrıca 2010 Dünya Basketbol Şampiyonası Türkiye’de düzenlenmiştir (Cihan, 2007).

#### **4.1.3. TBF’ nin Kuruluşu**

Basketbol Federasyonu’nun resmi faaliyetlerinin 1934 yılında kurulan Spor Oyunları Federasyonu bünyesinde başladığı görülmektedir ve ilk federasyon başkanının Prof. Süreyya Genca olduğu bilinmektedir. Uzun bir süre voleybol ve hentbol branşları ile aynı çatı altında yönetilen basketbolun, faaliyetlerin artması ve popüler bir hal alması nedeniyle 1 Mart 1959 yılında kurulan Türkiye Basketbol Federasyonu (TBF) ile müstakil bir yönetime kavuştuğu görülmektedir. Kurumun ilk başkanlık görevini ise, Türk sporunun duayen isimlerinden olan ve TBF’ nin kuruluş çalışmalarında önemli bir rol oynayan merhum Turgut Atakol’ un üstlendiği görülmektedir (Cihan, 2007).

Bunlara ek olarak, Türkiye Basketbol Federasyonu’nun başkanlarının 33 yıl boyunca atama yolu ile göreve geldikleri bilinmektedir. İlk kez 1992 yılında merhum Osman Solakoğlu’nun istifası ile boşalan başkanlık görevi için zamanın Spordan Sorumlu Devlet Bakanı tarafından yarı resmi bir seçim yapılmış ve Federasyon başkanı kulüplerin oyları ile seçilmiştir. Özerklik konusuna ciddi şekilde eğilen 59. Hükümet döneminde ise 15 Mayıs 2004 Cumartesi günü Resmi Gazete’ de yayınlanan karar ile ilk adım atılmıştır. Basketbol Federasyonu 5 Ocak 2005 tarihinde Ankara’ da ilk genel kurulunu yaparak özerk yapıya kavuşmuştur. Özerk Basketbol Federasyonu’nun ilk başkanı olarak Turgay Demirel seçilmiştir (Adams, 2002).

## **4.2. Basketbolda Dripling**

### **4.2.1. Basketbolda Dripling Nedir?**

Driplingin, günlük pratik rutininizin düzenli bir parçası olması gerektiği belirtilmektedir. Kişi kendi başına çalışarak yeteneğini büyük ölçüde geliştirebilir ve geliştirmelidir; fakat aynı zamanda muhtemelen en iyi rekabet karşısında yeteneğinizi sürekli test de etmelidir. Böylece geliştirmesi gereken bölgeler konusunda dikkatli olur (Alpar, 2006).

Dripling, oyun sahasında canlı bir topu kontrol eden oyuncunun topu yere atması, tiplemesi, yuvarlaması veya başka bir oyuncuya dokunmadan topu yerde sektirmesi ve topa tekrar dokunması ile başlamaktadır. Dripling, oyuncunun topa aynı anda iki eliyle dokunmasıyla veya topu bir ya da iki elinde tutmasıyla sona ermektedir. Dripling sırasında

oyuncu topu havaya atabilir ancak top zemine veya başka bir oyuncuya temas etmeden topa dokunamaz (Bompa, 2007).

Ayrıca, dripling de şu durumlar kabul edilmez:

- Sayı amacıyla peş peşe atışlar
- Driplingin başında veya sonunda topun istem dışı elden kaçırılması (fumble)
- Topun kontrolünü kazanmak için diğer oyuncular arasındaki topa vurmamak
- Bir başka oyuncunun kontrolündeki topa vurmamak
- Pas arasına girip, topu keserek kontrolüne almak
- Yürüme ihlali yapmadan ve yere düşürmeden tutmak koşuluyla topu elden ele atmak (Ağar, 2006).

Bunların yanı sıra, top sürmenin uygulandığı yerler şu şekilde sıralanmaktadır:

- Rakibi geçebilmek, pas ya da şut için daha elverişli pozisyonlara girebilmek için,
- Yakın ve saldırgan savunmalardan kurtulabilmek için,
- Hücumda oyun hazırlığında bulunabilmek için,
- Topu hücum alanına taşıyabilmek için,
- Hızlı hücum ortamı yaratabilmek için,
- Oyunu yavaşlatmak ve zaman geçirmek için.

(<http://www.alpago.4t.com/Btopsurme.html>, 30.09.2015.)



**Fotoğraf 1: Basketbolda Top Sürme (Dripling)**

(<http://www.kuvvetvekondisyon.com/basketbolda-kondisyon-antrenmanlari/>, 30.09.2015.)

### **4.3. Basketbolda Dripling Çalışmaları**

Basketbolda dripling çalışmalarına özgü belli başlı kurallar şu şekilde sıralanmaktadır:

- Top parmak uçları ve bilek ile kontrol edilmelidir. El ayası topa dokunmamalıdır. Parmak ucu kontrolü, başarının anahtarıdır.
- Vücut driplingi durumun gerektirdiği kadar alçakta tutulmalıdır.
- Topa bakılmadan dripling yapılmalıdır. Baş yukarıda, takım arkadaşlarını ve rakipleri görüş sahasında tutacak şekilde tutulmalıdır.
- Her iki el ile de eşit ölçüde iyi dripling yapılmalıdır.
- Crossover driplinge hakim olunmalıdır.
- Hız ve yön değiştirilebilmelidir.
- İyi bir ilk adım atılmalıdır.
- Savunma oyuncularının saldırısına uğranıldığında top korunabilmeli ya da pas verilmelidir (Kamar, 2006).

#### **4.3.1. Top Parmak Uçları İle Kontrol Edilmelidir**

Driplingde başarının, parmak ucu kontrolü ve eliniz ile top arasındaki ilişkiye hakim olmaktan geldiği belirtilmektedir (Bompa, 2007). Ayrıca, parmak uçları ve bilek, topu kontrol etmede yardım eden temel roller oynamaktadır.

Parmaklar, dripling yaparken sadece parmak uçlarının topa dokunmasına yetecek kadar açık olmalıdır, el ayası topla temas etmemelidir. El düz pozisyonda, zemine paralel veya top yönünde hafif aşağı doğru açılı olmalıdır. Eğer el ayası yukarı doğru açılıysa çok yüksekte dripling yapma ve topu kepçeleme eğilimi ortaya çıkacaktır ki bu bir ihlaldir (Bompa, 2007).

Bilek esnek, sıkı olmalı fakat katı olmamalıdır. Çoğu oyuncu, ön kollarının tamamı ile bileklerini bükülmez şekilde tutarak dripling hatası yapmaktadır. Eğer bunu yaparsanız topu çok yükseğe zıplatır ve kontrolünüzden çıkarırsınız. Bileğin çalışmasına izin verilmelidir, böylece top kontrolü daha iyi olacaktır. Kolun ön kısmı, size top yönünde rota kazandıracak bir dümen gibidir. Kolun üst kısmı, gevşek ve topu vücudunuza yakın tutmanıza ve onu daha iyi korumanıza yardım edecek şekilde vücudunuza yakın olmalıdır (Dündar, 2006).

El, direkt olarak topun merkezinin üzerinde olmalıdır. Bileğiniz, topu parmak uçlarınız ile sıkı bir şekilde zıplattıkça size güç verecektir. Topun nerede olduğuna bakmadan elinizden ayrıldığını ve tekrar elinize döndüğünü hissetmelisiniz. Eliniz ve parmaklarınız, top elinize

geri zıplarken yumuşak ve gevşek olmalıdır. Eliniz, topu bırakırken sıkı ve top döndüğünde gevşek olduğu zaman dripling ritmini elinizde hissedebilirsiniz (Dündar, 2006).

Çok yumuşak dripling konusunda dikkatli olunmalıdır. Eğer çok yumuşak dripling yapılırsa (tembel driplingi) uyanık bir savunma oyuncusu, topu çalmaya çalışacaktır. Sıkı bir zıplatma ve iyi, sabit bir ritim hissetmelisiniz; savunmanın dengesini bozuk tutmak için bunları değiştirmeyi de öğrenmelisiniz. Örneğin, potaya doğru bir hareket yaptığınızda genellikle ilk adımınızı atarken topu normalden daha sert zıplatırsınız, böylece savunma oyuncusunu yıkarak geçebilirsiniz.

#### **4.3.2. Vücut Ve Dripling Aşağıda Tutulmalıdır**

Dripling için ideal duruş şu şekilde olmalıdır:

1. Dizler hafifçe eğik,
2. Vücut, makul bir eğilmeyle gevşek,
3. Ağırlık düzgün şekilde dengelenmiş,
4. Top, dripling yaptığınız tarafta, önünüzde değil,
5. Topu bir savunma oyuncusundan korumak için vücudunuz hafifçe dönmüş,
6. Kafa yukarıda, böylece takım arkadaşlarınızı ve rakip oyuncuları görüş alanında tutabilirsiniz.

‘MAKUL’ eğilme önemlidir, eğer çok aşağı eğilirse görüş alanı azalabilir. Dripling yaparken, oldukça boş olursa bile dimdik durmak alışkanlık haline getirilmemelidir. Çünkü bu duruş şeklinde topu kontrol etmek zorlaşır.

Size yakın savunma yapılıyorsa, (savunma oyuncusu, bir kol boyundaya) vücudunuz, savunma oyuncusu ile bir açı yapmalıdır, böylece topu koruyabilirsiniz ve driplingi savunma oyuncusundan en uzaktaki elinizle yapmalısınız. Baş yukarıda olmalıdır; diğer oyuncuların nerede olduğunu görmek için saha sürekli taranırken aynı zamanda savunma oyuncusunun gözlerine de bakılmalıdır

Diz yukarıda ve uyluk yukarıda dripling yaparken top alçak zıplatılmalıdır. Topu alçak tutmanın en iyi yolu, makul bir eğilmeyle vücudunuzu alçak tutmaktır. Zıplama azaldıkça top kontrolü artar. Savunma daha az topu uzaklaştırma fırsatı bulur. Pratikte, topun alçak ve kontrolde tutulması, bir ‘kas hafızası’ meselesi haline gelmektedir.

Boş alanda ve potaya drive ederken hızlanmak için dripling yaptığınızda daha yüksek bir dripling kullanılmalıdır. Topu yine sıkı bir zıplatmak ile kontrol etmeli ve vücudunuza,

topa vurulup uzaklaştırılmasını önleyecek şekilde pozisyon vermelisiniz. Topu bir driplingden tek harekette pas veya şuta taşımak için değişim yapma konusunda da çalışılmalıdır. Bu, özellikle savunma oyuncularının topu çalmaya çalışmaları gibi bir durumda olur (Dündar, 2006).

#### **4.3.3. Topa Bakılmadan Dripling Yapılmalıdır**

Bir basketbol oyuncusu, kesinlikle topa bakmadan dripling yapabilmelidir. Dripling esnasında topa bakılırsa şut ve pas fırsatları sürekli kaçırlır. Bu durumda rakiplerinizi, herhangi bir yönden size doğru gelerek topu uzaklaştırma zamanı bulacaktır.

Dripling başarısı, sadece topu kontrol etme yeteneğine değil aynı zamanda savunmanın yaptıklarına karşı çabuk tepki verme yeteneğini de de bağlıdır. Başu yukarıda tutmalıdır. Böylece hem savunma hem de takım arkadaşlarınızı tam olarak görüş alanınızda tutabilirsiniz.

En iyi atletlere çevre kontrolü (gözlerinin ucuyla bakabilme kabiliyeti) verilmiştir. Bu, altıncı his gibi bir şeydir, bir yönden tarama hareketi yaparken başka biriyle yüz yüze olabilirsiniz. Bir sporcu, antrenman yaparak çevreye kontrolü bir derece geliştirebilir.

Başınız yukarıda ve ileri bakarak dripling yaparken gözleriniz, sahayı (ileriye, sola, sağa) tarayabilir (Dündar, 2006).

Çoğu takım hücumunu, bir ribaund alındıktan veya top çalıandıktan sonra savunmadan hücumu geçerken topu hızlı bir şekilde üst sahaya ilerletmek için fast break etrafında kurmaktadır. Eğer bir guard iseniz ve hücum noktasında bulunuyorsanız genellikle sahanın ortasında olursunuz ve tam hızda dripling yaparken her taraftan gelişen hareketi görebilmelisiniz. Ayrıca driplingden mükemmel bir pas çıkarmanız da gerekebilir. Açıkçası topa bakamazsınız.

Bir oyuncu, topa bakmadan dripling yapmayı zor buluyorsa, dripling mekanizması saniyelik hale gelene kadar pratik yapılmalıdır. Topa bakmamak için top daha sert zıplatılmalıdır. Top için daha iyi bir his ve yeteneğinize daha fazla güven geliştirdikçe ve dripling yaparken aynı zamanda başka şeyler üzerinde de yoğunlaşabilirsiniz. Bu yeteneğin gelişimi için aşağıdaki egzersizler uygulanmalıdır:

- a. Dripling yaparken görüşünüzü ileride, sağda, solda farklı objeler üzerinde sabitleyin. Bu objelere bakma sıranızı değiştirin. Driplinge yavaş başlayın ve daha sonra hızını

arttırın. Topa bakmadan her elinizle topu kaç kere zıplatabiliyorsunuz? 10? 20? 50? Kendi başınıza sayı tutun ve gelişmenizi her gün bir adım daha ileriye götürün

- b. Engelli bir yol oluşturun: sandalyeler, trafik konileri, kitap yığınları. Topa bakmadan bunların etrafında ve arasında sağ ve sol elle dripling yapın. Buna alıştıkça bir engelden kaçmak için yönünüzü değiştirmeniz gereken her zaman ellerinizi de değiştirmek için çalışın.
- c. Topa bakmanızı imkansız hale getirmek için gözlerinizi bağlayın.
- d. Mümkün olan her zaman bir tarafa doğru en az iki kişi ile oynayın. Birebir oynadığınızda topu kontrol etmek üzerinde konsantre olmalısınız, fakat dripling yaparken topa bakma alışkanlığı edinmeniz çok kolaylaşır çünkü size savunma yapan sadece bir kişi vardır. Birinin topu çalmaya çalışacağı zamanı hissetmeyi öğrenin; ikili sıkıştırma sırasında pas vermeyi öğrenin (Dünder, 2006).

#### **4.3.4. Her İki El ile Eşit Ölçüde İyi Dripling Yapılmalıdır**

Bir sporcu her iki eliyle de eşit ölçüde iyi dripling yapabiliyorsa aşağıda sıralanan avantajlara sahiptir;

1. Savunma sizin üzerinizden oynayamaz.
2. Savunma oyuncusundan en uzaktaki elinizle her yöne dripling yapabilirsiniz.
3. Her yönden potaya drive edebilirsiniz.
4. Şut için daha iyi boşluklar bulabilirsiniz.
5. İkili sıkıştırmalara ve pres yapan savunmalara karşı topu daha iyi koruyabilirsiniz.
6. Bir ribaundun ardından topu temiz çıkarmak ve üst sahaya götürmek için daha fazla opsiyon kazanırsınız.

Hücumda zaten avantajlısınız, çünkü ne yapmak istediğinizi biliyorsunuz fakat savunma bilmiyor. Sadece bir yöne hareket edebiliyorsanız avantajınızın çoğunu kaybedersiniz. Hızlanmak için dripling yaparken çoğunlukla dominant olan elinizi kullanırsınız. Fakat eğer iyi şutlar için boşluk kazandıracak hareketler yaratmak istiyorsanız veya takımınız için temel bir top kullanıcı iseniz ve kendinizi sık sık savunma yapılırken buluyorsanız her iki elinizle de driplinge hakim olmanız gerekecektir.

Bu durumu somutlaştırmak için şu uygulama yapılmalıdır; sağ elle dripling yaparken solunuza doğru hareket etmeye çalışın. Topun nasıl açıkta kaldığını görün. Pratik olarak savunma oyuncusunu topu çalması için davet ediyorsunuz. Her zaman savunma

oyuncusundan en uzaktaki eliniz ile dripling yapıyorsanız vücudunuz, savunma oyuncusu ile top arasında olmalıdır(Ağar, 2006).

#### **4.3.5. Crossover Driplinge Hakim Olunmalıdır**

Bir sporcu, topa bakmadan her iki eliyle de top sürme inancını kazandığında driplingini bir elden diğerine geçirmek için çalışmalıdır. Bu, crossover dripling olarak adlandırılır ve hücum çeşitliliğinizin temel bir parçasıdır.

Bir basketbol oyuncusu, kendi başını başlangıçta yavaş, top kontrolünün arttığını hissettikçe hızınızı arttırarak, topu ellerinin arasında geri ve ileri zıplatarak crossover pratiği yapmalıdır. Bu alıştırma daha sonra savunmaya karşı çalışılmalıdır. Top alçak tutulmalı ve iyi, sert bir zıplatma yapılmalıdır. Baş yukarıda tutulmalı ve savunma oyuncusunun gözlerine bakılmalıdır. Böylece savunma oyuncusunun hareketlerini tahmin edebilir ve ellerinizi değiştireceğiniz en iyi zamanı hissedebilirsiniz. Eğer topa bakmak zorunda kalırsanız size savunma yapan oyuncu, gitmeyi tasarladığınız yolu kesebilir veya topu çalabilir.

Crossover, varyasyonları, crossoverın temellerine tam olarak hakim olana kadar yapılmamalıdır. Özellikle genç oyuncuların, gösterişli hareketler üzerinde çalışmalarına ve temel hareketleri göz ardı etmelerine izin vermeyin. Temel hareketlere tam hakimiyet, gösterişli şov içerikli hareketlerden daha önemlidir. Crossover dripling, oyunun en temel hareketlerinden biridir (Cihan, 2007).

#### **4.3.6. Hızın ve Yönün Değiştirilebilmesi**

Bir basketbol oyuncusunun; çalışma rutininin önemli bir kısmı, dripling yaparken hızınızı değiştirmek,(yarı hız, üçte iki hız, tam hız),yönünüzü değiştirmek, driplingden hareketler yaratmak ve driplingden pas vermek olmalıdır. Hedef, bir saniyeden az bir sürede hız ve yön değiştirebilmek olmalıdır. Hız ve dripling yüksekliği ne olursa olsun baş yukarıda ve topu kontrol altında tutulmalıdır.

Hızınızı ve dripling yüksekliğini değiştirerek size savunma yapan oyuncuyu yavaşlayacağınıza veya hızlanacağınıza inandırarak kandırabilirsiniz. Bunu amaçlamamıza rağmen işaretlere ve seslere bilinçsiz olarak tepki veririz. Hareket halinde dripling yapabilir, durabilir ve bir saniye yerinizde dripling yaptıktan sonra hızlı bir adımla, ideal olarak gürültülü sert bir zıplatmayla tekrar başlayabilirsiniz. Bu 'dur ve git' olarak adlandırılır ve temel bir harekettir. Eğer bir sporcu, dur-git 'in arkasına bir crossover ekleyebilirse bu ona bir yerine iki hareket kazandıracaktır. (<http://basketbolsitesi.com/basketbol-dripling-teknikleri.html/>, 30.09.2015).



Eğer bir oyuncu sabit bir durumda dripling yapar, hafif eğik kalır ve topu aşağıda tutarsa hızını değiştirmenin veya aldatmacalar göstermenin daha kolay olduğunu görecektir. Hız değiştirilmeden önce topun kontrol altında olduğundan emin olunmalıdır. Bir savunma oyuncusu aldatmaca gösterirken topu kendinizle birlikte getirmeyi göz ardı etmek sıkıntıya sokucu bir durumdur. Bir aldatmaca göstermeden önce herkesin sahanın neresinde olduğunu ve hareketinizin planladığı gibi işe yaramaması durumunda diğer opsiyonlarınızın neler olduğunu bilmelisiniz.

Bazı koçlar, driplingden pas çıkarmaya karşıdırlar; ancak driplingden pas çıkarmak üzerinde antrenmanlar yapılmalıdır. Driplingden pas çıkarabilmenin topu daha hızlı hareket ettirmeye yardım edeceği, savunmanın dengesini bozacağı ve hücum oyununuzda size daha fazla opsiyon sağlayacağı göz önünde bulundurulmalıdır.

Örneğin eğer driplingden tek elle zıplatarak doğru bir pas atabilirsiniz bir takım arkadaşınıza, ilk önce durmaktan çok daha hızlı topu kazandırabilirsiniz. Eğer dik durumda iseniz pası çok daha doğru bir şekilde zıplatarak verebilirsiniz. Boş alanda yüksek hızda dripling yaparken (örneğin fast breakte) genellikle topu bir göğüs pası için yukarıda taşırsınız. Hatalı yürüme ihlalden kaçınmak için driplingden pasa bir buçuk adımla geçmelisiniz.

#### **4.3.7. İyi Bir İlk Adım Atılmalıdır**

Eğer bir oyuncu, sağ eliyle dripling yapıyorsa, bu oyuncunun sol ayağı pivot ayağıdır. Bu oyuncu, sağ ayağı ile her yöne (ileri, geri, bir tarafa ve diğerine) adım atabilmeli ve sol ayağına yüklenmelidir. Eğer bir oyuncu sol elle dripling yapıyorsa sağ ayağı onun pivot ayağıdır ve bu oyuncu sol ayağıyla adım atabilir. Bir oyuncu, dripling yaparken makul ölçüde eğilmiş durumdaysa daha uzun bir adım atabilir, adımını daha çabuk çekebilir ve daha iyi bir vücut kontrolü sağlayabilir (Cihan, 2007).

Bir oyuncu; dripling yaparken ileri, geri, her iki yana kısa, orta ve uzun adımlar atmak üzerinde çalışmalıdır. Bu, driplingden bir hareket geliştirme şeklidir. Örneğin ileri doğru kısa bir adım, geriye kısa bir adım, ileriye uzun bir adım ve geçmiş olsun. Her iki elinizle dripling yapabiliyorsanız mevcut hareket adedinizi ikiye katlamışsınız demektir.

Egzersizler ve rüzgâr sprintleri ile bacaklarınızı ve hızlılığınızı geliştirdiyse iyi bir ilk adım atmanın daha kolay olduğunu göreceksiniz. Arkada kalan ayağınızı yıkmalısınız, böylece size savunma yapan oyuncu, çabuk tepki verse ve her iki ayağını da olabildiğince hareket ettirse bile o topu almadan önce onu geçmiş olursunuz.

#### **4.3.8. Rakibin Saldırısı Karşısında Top İyi Korunmalıdır**

Birçok oyuncuda, dripling kabiliyetlerine güven eksikliği vardır. Bu nedenle bu oyuncular, bir savunma oyuncusunun saldırısına uğradıklarında driplingi bırakırlar. Bir kez durduktan sonra bir savunma oyuncusu topa vurarak ellerinizden çıkarmadığı sürece driplinge yeniden başlayamazsınız: bu durumda topu tutmanız veya bırakmanız gerekir. Zeki bir savunma oyuncusu, bir çalma aldatmacası yapar, daha sonra driplinginizi durdurduğunuzda pası kesmek için geri adım atar.

Driplinginizi çok yüksekte durdurmak istemezsiniz. Bir takım arkadaşınız pas için size gelene (uzun oyuncular, boşluk yaratırken daha az sorun yaşar) veya bir perdeleme yapana kadar topu korumak için vücut ve boş el kullanılmalıdır. Savunma oyuncusu sizin duracağınızı bildiğinde sizi sahanın çok yukarısında durduracaktır (Cihan, 2007).

Bir hücum oyuncusu, saldırıya uğradığında başını yukarıda tutmalı, gerilmek, tepki göstermek yerine savunma oyuncusuyla mücadeleye devam etmelidir. Savunma oyuncusu hangi açıdan geliyor? Onu yenmek için bir dur-git veya diğer yola bir crossover yapılmalıdır. Elleri yukarıda mı? Onu geçmek için dripling yapabilirsiniz. Eğer elleri aşağıdaysa çalma şansı daha yüksektir ve pas vermeniz gerekebilir. Ağırlığı öne doğru mu geriye doğru mu? İleriye doğru ise onu teslim almak için geri adım atabilir, daha sonra hız ve yönünüzü değiştirerek onun etrafında drive edebilirsiniz.

Eğer topuklarının üzerinde gerilerse herhangi bir yöne iyi bir ilk adımla onu yenebilmelisiniz.

Eğer bir savunma oyuncusu sizden daha uzun ve hızlıysa ve sizin dripling veya paslarınızla başarılı bir şekilde savaşıyorsa ona bire bir saldırmayı istemeyebilirsiniz; muhtemelen takım arkadaşlarınızdan yardım istemeniz gerekecektir. Eğer savunma oyuncusu size yakın savunma yapıyorsa onu zayıflatmanın en iyi yolu, onu, takım arkadaşlarınızdan birinin kurduğu perdelemeye girmeye zorlamaktır. Takım arkadaşlarınız, kolay bir basket için bir pick and roll de kurabilir (Kamar, 2006).

Bir savunma oyuncusunun sizi döndürmesine izin vermeyin. Bu başka bir genel hatadır. Sadece bir pivot, potaya arkası dönük oynar. Siz arkanızı döndüğünüzde hangi takım arkadaşlarınızın boştaki olduğunu göremezsiniz ve pas vermek yerine dripling ile zamanınızı yersiniz. Bir ikili sıkıştırmaya veya top kaybetmeye daha açık hale gelirsiniz.

Anlık arkanızı dönmeniz tamam, fakat kesin olarak zamanınızı öldürmediğiniz sürece. Daha sonra pas için hazırlanmalı veya bir ters dönüş ile savunma oyuncusunu şaşırtıp başka bir yönde yüzünüzü tekrar potaya çevirmelisiniz.

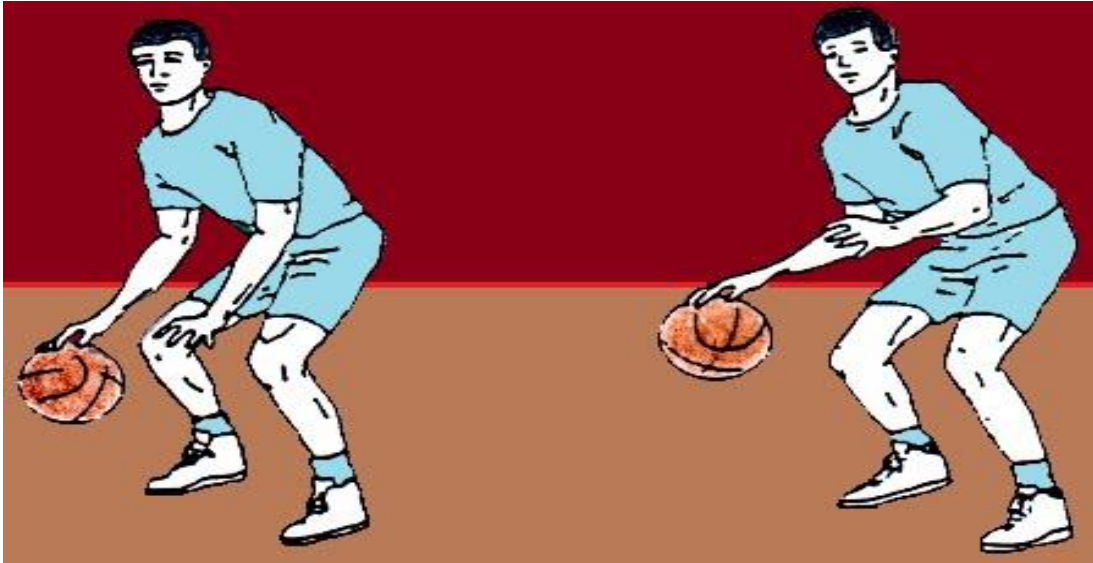
#### **4.4. Dripling Çeşitleri**

##### **4.4.1. Alçak Dripling**

Her zaman çoğu harekette (Dripling çalışmaları, Ball handling çalışmaları, Pas çalışmaları vs.) gibi hareketlerde yaptığımız STENS Pozisyonunu almamız gerektiği belirtilmektedir (Doğan, 2005).

Stens pozisyonunu aldıktan sonra başımız her zaman karşıya bakması gerekmektedir. Hiç bir zaman dripling yaparken topa bakmamamız gerektiği ve basketbolun temelini toptan korkmamak ve topa bakmamak olduğu bilinmektedir.

Alçak driplingde her zaman top dizimizle belimiz arasında sekmelidir. Belimizi geçerse " Yüksek Driplinge " Girer. Top her zaman belimizle dizimiz arasında olmalıdır.



**Resim 1: Alçak top sürme**

(<http://bastemkur.webnode.com.tr/dripling/al%C3%A7ak-dripling/>, 30.09.2015.)

##### **4.4.2 Yüksek Top Sürme**

Bu sürüşün, hızlı hücumda ve serbest olarak sayıya giderken kullanıldığı bilinmektedir. Temel tekniği alçak sürüşle aynı olmakla beraber vücut pozisyonunda değişiklik göstermektedir (Dündar, 2006).

Başlıca kurallar şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Gövde dik olmalıdır.
2. Top kalça yüksekliğinde sürülmelidir.
3. Top rakipten daha az korunmakla beraber hızlı sürülmelidir.



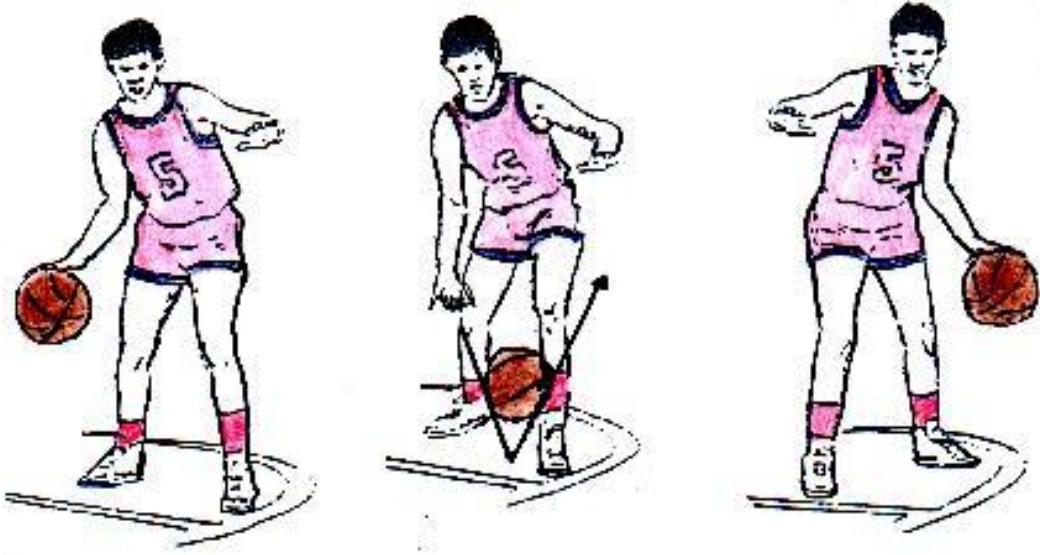
**Resim 2: Yüksek top sürme**

(<http://www.alpago.4t.com/Btopsurme.html>, 30.09.2015.)

#### **4.4.3. Top Sürerken El Değişirme**

İyi bir basketbolcunun her iki eli ile de top sürebilme özelliğine sahip olabilmesi gerektiği belirtilmektedir (Dündar, 2006). Rakibin savunma pozisyonlarına ve özelliklerine göre top sürerken el değişirme yapması gerektiği savunulmaktadır.

Ayrıca, el değişirme vücudun önünde “V” hareketi ile yapılmalıdır. Sağ el ile sol önde, sol el ile sağ önde top sürülmemelidir. El değişirme yaparken top vücudun önünde ve ortasında yere çarptırılmalıdır. El değişirme yapılırken rakiple aradaki mesafeye dikkat etmeli, topu hemen korumaya almalıdır.

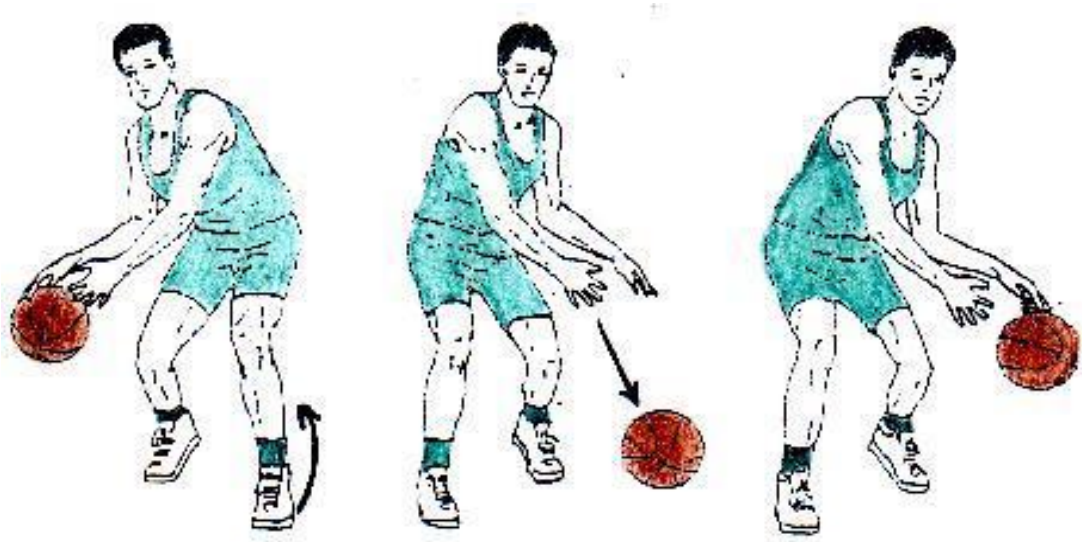


**Resim 3:El Değiştirme**

(<http://www.alpago.4t.com/Btopsurme.html>, 30.09.2015.)

#### **4.4.4. Top Sürerken Yön Değiştirme**

1. Baş dik konumda olmalı ve ileriye doğru bakılmalıdır.
2. Top, diz seviyesinde kontrol edilmelidir.
3. Top, vücut ve boş el ile korunmalıdır.
4. Vücut topsuz taraftan geriye doğru hafif bir açđ ile döndürülmelidir.
5. Top, dönülen tarafa doğru aktarılmalıdır.
6. Vücut ile topa doğru kapanılmalıdır.
7. Topu diğer el ile sürmeye devam etmelidir (Sevim, 2006).



**Resim 4: Top Sürerken Yön Değiştirme**

(<http://www.alpago.4t.com/Btopsurme.html>, 30.09.2015.)

#### **4.4.4.1. Top Sürerken Yön Değiştirme Aldatması**

1. Baş dik konumda ve ileriye doğru bakılmalıdır.
2. Top, diz seviyesinde kontrol edilmelidir.
3. Top, vücut ve boş el ile korunmalıdır.
4. Top ile önden içe doğru çapraz sürüş aldatması yapılır.
5. Sürüş eli topun üzerinde çabukça döndürülür.
6. Top aynı tarafa çekilir.
7. Top diz seviyesinde kontrol edilerek sürülmelidir.
8. Top vücut ve boş el ile korunmalıdır.

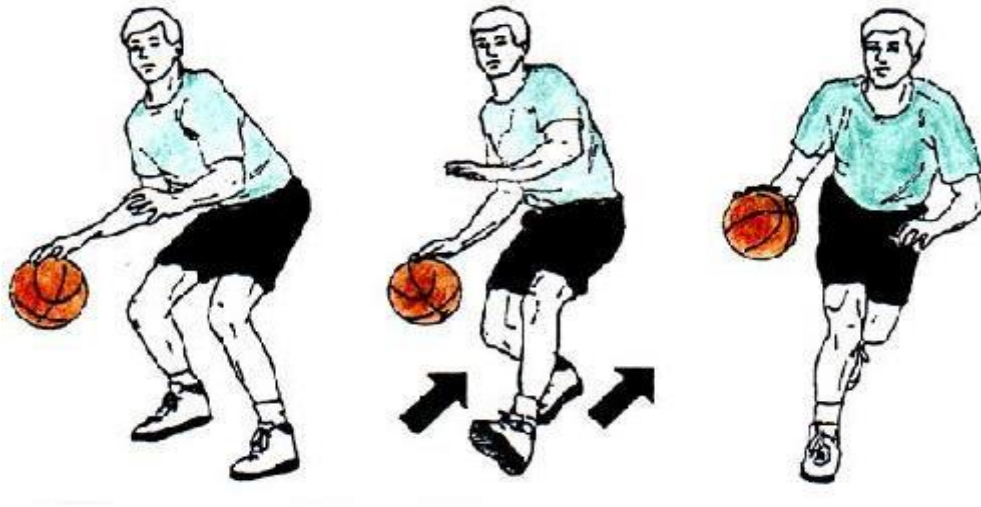


**Resim 5: Top Sürerken Yön Değiştirme Aldatması**

(<http://www.alpago.4t.com/Btopsurme.html>, 30.09.2015.)

#### 4.4.5. İleri – Geri Top Sürüşü

1. Baş dik konumda ve ileriye doğru bakılır.
2. Top, diz hizasında kontrol edilerek sürülmelidir.
3. Top, vücut ve serbest el ile korunur.
4. Topun ileri – geri yön değiştirmesi diz hizasında yapılır.
5. Topun ileri – geri sürülmesinde ayaklar kısa ve çabuk adımlarla hareket eder.
6. Topun sürülüş hızı kalça seviyesinde değiştirilir.
7. Hızlı sürüş için top ileriye doğru itilerek sürülür (Taşkiran, 2003).



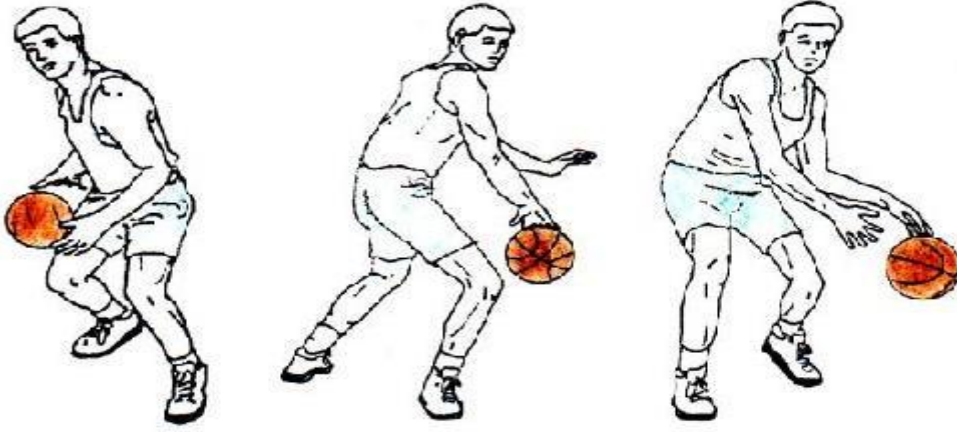
**Resim 6: İleri-Geri Top Sürüşü**

(<http://www.alpago.4t.com/Btopsurme.html>, 30.09.2015.)

#### 4.4.6. Topu Döndürerek Sürüş

1. Baş dik konumda ve ileriye doğru bakılır.
2. Sürüş eli topun üzerinde ve vücudun biraz arkasındadır.
3. Top vücut ve serbest el ile korunmalıdır.
4. Dönüş için öndeki ayak pivot ayağı olarak seçilir.
5. Arkadaki ayak ile içten dışa adım alınır.
6. Top önden geriye doğru çekilir.
7. Sürüş eli değiştirilir.
8. Top diz hizasında kontrol edilmelidir.
9. Top vücut ve serbest el ile korunmalıdır.

(<http://basketboltt.blogspot.com.tr/2014/12/top-surme.html/>, 30.09.2015.)



**Resim 7:Topu Döndürerek Sürüş**

(<http://www.alpago.4t.com/Btopsurme.html>, 30.09.2015.)

#### 4.4.7. Topu Arkadan Döndürerek Sürüş

1. Baş dik konumda ve ileriye doğrudur bakılır.
2. Sürüş eli topun üzerinde ve vücudun biraz arkasında olmalıdır.
3. Top, vücut ve serbest el ile korunmalıdır.
4. Top, vücudun arkasından, kalça kemiği hizasından ileriye doğru çekilir.
5. Sürüş eli değiştirilir.
6. Top vücut ve serbest el ile korunmalıdır.

(<http://basketboltt.blogspot.com.tr/2014/12/top-surme.html/>, 30.09.2015.)



**Resim 8:Topu Arkadan Dolaştırarak Sürüş**

(<http://www.alpago.4t.com/Btopsurme.html/>, 30.09.2015.)



#### 4.5. Driplingin Kullanıldığı Yerler

Bacak arasından el ve yön değiştirmenin oyuncuların çok sık olmasada, genellikle aldatma ve el değiştirme amaçlı olarak tercih ettikleri ve uyguladıkları bir yöntem olduğu bilinmektedir. Çok nadir olarak, sadece savunma çok yakınımızdaysa yön değiştirme amaçlı kullanıldığı görölmektedir. Ancak diğer el değiştirmelerde olduğu gibi bacak arasından el değiştirmede de pek çok oyuncunun doğru tekniği bilmeden, yanlış uygulamalar yapmakta, bu sebeple de zaman zaman top kaybettiği görölmektedir (Dündar, 2006).

Bacak arasından el değiştirme ile ilgili bilinmesi gereken en önemli nokta, bu el değiştirme yönteminin doğru teknikle öğrenilip uygulandığında oyuncunun driplingi kesmeden rakibini kolaylıkla aldatabileceği veya topu rakibinden rahatlıkla saklayabileceği en önemli el değiştirme yöntemi olduğudur. Öncelikli kullanıldığı yerin ise alçak dripling sırasında uygulanışı olduğu bilinmektedir. Ancak bu el değiştirmenin tekniğini doğru öğrenmek için yüksek dripling sırasında bacak arasından el değiştirme uygulamalarını antrenmanlarımızın başlangıç aşamasına koyacağımız ball handling (topa temas – top kontrolü) çalışmalarının içinde bolca çalışmakta fayda olduğu savunulmaktadır. Çünkü yüksek dripling sırasında bacak arasından el değiştirmenin nasıl yapılacağı oyunculara öğretilir ve bu uygulama sırasında topun nereye ve nasıl vurulacağı hususu vücutta refleks haline getirilirse, alçak dripling sırasındaki uygulanışını öğrenmek için fazladan çalışmaya ihtiyaç duyulmaz, aksine aynı teknik ile rahatlıkla ve doğru olarak uygulanabilir. Çünkü yüksek dripling sırasında bacak arasından el değiştirmek, alçak dripling sırasında değiştirmekten daha zor ve daha fazla dikkat ve netlik isteyen bir uygulamadır. Ayrıca alçak dripling sırasında önden el değiştirme çalışmaları yaparken de topun bir elden diğerine nasıl geçtiğini öğrendiğimizi ve ellerimizin bunu refleks haline getirdiğini hesaba katarsak, bacak arasından el değiştirmeyi öğrenirken işimizin epeyce kolay olacağı açıktır (Koç, Tamer ve Çoksevim, 2007).

Basketbolda fundamental çalışmaları aynı bir inşaat gibi doğru temel üzerine inşa edildiğinde, oyunculara yeni şeyler öğretmeni son derece kolay olacağı savunulmaktadır. Hangi el değiştirme kullanılırsa kullanılsın el değiştirirken topu her zaman vücudun bir tarafındaki çaprazdan diğer tarafındaki çapraza, topu yere sert vurarak (yere gidiş-geliş süresini kısaltmak ve topun elimizde daha fazla kalmasını sağlamak için) geçirmek gerektiği savunulmaktadır. Ancak bacak arasından el değiştirmede (vücudun alt ekstremiteleri, yani

bacaklar düşünülduğünde) çoğunlukla ön çaprazdan arka çapraza ya da arka çaprazdan ön çapraza el değiştirme yapılır (Kamar, 2006).

#### **4.6. Örnek Dripling Çalışmaları**

##### **4.6.1. Alçak Dripling Sırasında Bacak Arasından El Değiştirme**

###### **4.6.1.1. Topun Yere Gidiş ve Dönüş Hızı:**

Diğer el değiştirmelerde olduğu gibi, bacak arasından el değiştirebilmek için de driplingi anlatırken koyduğumuz kurallardan en önemlisini tekrar hatırlamamız gerekmektedir. Topu yere sert vur! En çok dikkat etmemiz gereken noktaların başında bu husus gelir. Bir elden diğerine topu geçirirken bunu ne kadar çabuk yaparsak topu kaybetme olasılığı da o kadar azalacaktır. Bu sebeple topu yere sert vurarak topun yere çabuk gidip gelmesini ve böylelikle elimizden ayrı kalacağı süreyi en aza indirmeyi sağlamamız gerekir (Kamar, 2006).

###### **4.6.1.2. Topun Yere Gidiş ve Dönüş Açısı:**

Alçak driplingle yapılan el değiştirmelerde, yüksek driplingle yapılan el değiştirmeden farklı olarak topun yüksekliği amacımıza bağlı olarak değişecektir. Alçak dripling rakibe yakın olduğumuz anlarda topu korumak amacıyla stance pozisyonuna geçerek yaptığımız ve topun yüksek driplinge nazaran yere daha yakın olduğu bir dripling şeklidir. Bu sebeple alçak dripling sırasında bacak arasından el değiştirirken de topun yere gidiş ve dönüş açısı yüksek dripling sırasında yaptığımız el değiştirmelerden farklı olarak daha küçük olacaktır. Bu durumu tam olarak anlatabilmek için ellerimizin durumu ile bağlantılı olarak açıklamakta fayda vardır ([http://basketbolileilgilit teknikler.blogspot.com.tr/2014\\_12\\_01\\_archive.html/30.09.2015](http://basketbolileilgilit teknikler.blogspot.com.tr/2014_12_01_archive.html/30.09.2015)).

###### **4.6.1.3. Ellerimizin Durumu:**

Alçak dripling sırasında el değiştirme yaparken, rakibimizin savunma pozisyonunu ve onun duruşunu dikkate almak durumundayız. Eğer rakibimiz tam karşımızdaysa ve en önemlisi, hepimizin savunmayı öğretirken oyuncularımıza anlattığımız gibi bir elini, bizim önden el değiştirme yapmamızı engellemek amacıyla öne doğru uzatmışsa, bizim, topu onun eline yaklaştırmadan değiştirme zorunluluğumuz doğacaktır. Bu sebeple yukarıda anlattığımız gibi topun yere gidiş ve dönüş açısı küçülmelidir. Hatta dışarıdan bakıldığında, sanki iki elimizle yeri süpürüyormuş gibi görünebiliriz. Bunu sağlayacak olan ellerimizin, adeta bir

otomobilin cam silecekleri gibi senkronize bir şekilde aynı anda bir yönden diğerine salınmaları gerekir. Bu salınım sırasında top bir elden çıkıp bacaklarımızın tam arasında yere değer ve diğer elimiz topu kontrol ederek diğer yöne doğru çeker. Bu hareket sırasında top yerden çok az yükselir. Eğer bu el değiştirme sırasında rakibimizi geçebilmişsek topu yakalayan elimiz topu yukarı doğru çekerek buradan yüksek driplinge de geçebilecektir. Bunu sağlayacak olan ise topu yere sert vurmamız ve böylelikle topa enerji kazandırmamız olacaktır (Kamar, 2006).

#### **4.6.1.4. Topun Yere Temas Noktaları:**

Topun nereye vurulacağı dikkat edilmesi gereken bir husustur. Dripling yaparken topun vücudun çaprazına vurulması gerekmektedir.

Top el değiştirmeden önce örneğin sağ elimiz tarafından vücudumuzun sağ çaprazına (sağ önüne) vuruluyorsa, el değiştirdikten sonra da vücudumuzun sol çaprazına (sol önüne) vurulması beklenecektir. Ancak yukarıda da belirttiğimiz gibi bacak arasından el değiştirmede, diğer el değiştirmelerle kıyaslandığında bu aşamada önemli bir farklılık ortaya çıkar. Bu farklılık topun vücudumuzun ön çaprazından arka çaprazına (yada arka çaprazından ön çaprazına) geçmesidir. Ancak ne olursa olsun topun elden ele geçerken bacaklarımızın arasında temas edeceği nokta iki bacağımızın arasındaki hayali çizginin tam üstü olmalıdır. Böylelikle top yere değmeden önce ne kadar açıyla ne kadar mesafe kat ediyorsa, yerden sektikten sonra da aynı orandaki açıyla aynı mesafeyi kat ederek diğer elimize ulaşacaktır. Burada göz önüne alınması gereken husus ise yukarıda da belirttiğimiz gibi bu el değiştirmenin kullanıldığı durumdur, yani alçak driplingdir ([http://basketbolileilgilit teknikler.blogspot.com.tr/2014\\_12\\_01\\_archive.html](http://basketbolileilgilit teknikler.blogspot.com.tr/2014_12_01_archive.html)/ 30.09.2015).

Alçak driplingi rakibin bize yakın savunma yaptığı ve bizim de bu savunmaya karşı topu korumaya ihtiyaç duyduğumuz anlarda yaptığımızı belirtmiştik. Bu sebeple, top vücudumuzun bir yanından diğer yanına bacak arasından geçerken, vücudumuz top ile savunma oyuncusu arasına girmektedir. Bu bakımdan öncelikle topun sağ elimizden çıktuktan sonra sol elimiz tarafından alınabileceği en uygun noktaya doğru yönlendirilmesi gerekir. Top bir elden diğer ele geçtikten sonra o anki duruma göre hızlanmak gerekiyorsa ileri doğru, statik driplinge devam etmek gerekiyorsa topun elimize temas ettiği noktada driplinge devam ederek uygulama tamamlanır (Muratlı, Kalyoncu ve Şahin, 2011, 50).

Alçak dripling sırasında bacak arasından el değiştirmeyi çalışabilmek için faydalı olabilecek bazı alıştırmalar:

1. Ball handling (topa temas – top kontrolü) çalışmaları:
  - a. Bacaklar omuz genişliğinden biraz daha fazla açık durumdayken tek elle aynı taraftaki bacağın etrafından bacak arasına tek driplingle topu çevirmek (Yüksek dripling)
  - b. Bacaklarımız omuz genişliğinden biraz daha fazla açık durumdayken iki elle topu önden arkaya, arkadan öne bacak arasına tek driplingle top geçirmek (Yüksek dripling)
  - c. Bacaklarımız öne – arkaya doğru açık ve ayaktayken bacak arasında dripling (Yüksek dripling)
  - d. Bacaklarımız öne – arkaya doğru açık ve yarı çömelmişken bacak arasında dripling.(Alçak dripling)
  - e. Bacaklarımızla makas hareketini yaparken bacak arasında dripling (Alçak dripling)
  - f. Stance pozisyonundayken bacak arasında dripling (Alçak dripling)
2. Arkadan el değiştirme çalışmalarında anlattığımız alıştırmanın benzerini bacak arasından el değiştirme içinde uygulayabiliriz. Oyuncularımız sahanın yan çizgisine dizilirler. Bir yan çizgiden, karşıdaki diğer yan çizgiye sağ elle dripling yaparak giderlerken sahanın ortasına geldiklerinde önce alçak driplinge geçerler. Alçak dripling yaparken bacak arasından el ve yön değiştirirler. El değiştirme tamamlanınca tekrar yüksek driplinge geçerek diğer kukaya devam ederler. Karşıdaki yan çizgiye ulaştıklarında top sol ellerinde olacaktır. Sol el ile dripling yaparak, başladıkları yan çizgiye doğru komaya başlarlar. Bu sırada yine sahanın ortasına geldiklerinde bu defa sol elden sağ ele geçirmek suretiyle yukarıda anlattığımızı gibi önce alçak driplinge geçerler ve bacak arasından el değiştirme yaparlar.
3. Önden ve arkadan el değiştirme için uyguladığımız alıştırmayı bacak arasından el değiştirme için de uygulayabiliriz. Sahanın belli noktalarına kukalar konur. Takım ikiye ayrılır ve bir grup sahanın bir tarafındaki kulvara, diğer grup ise sahanın diğer tarafındaki kulvara sıralanır. Gruplar sahanın iç tarafında kalan elleri ile dripling yapmaya başlarlar ve kukalara yaklaştıklarında alçak driplinge geçerler. Alçak dripling yaparken bacak arasından el ve yön değiştirirler. El değiştirme tamamlanınca tekrar yüksek driplinge geçerek diğer kukaya devam ederler.

#### **4.6.1.5. Tam saha top sürme:**

Dip çizgide dizilen oyuncular karşı dip çizgiye kadar topu en az sayıda yere vurarak ve karşı potanın A4 3 Basketbolda Teknik çemberine bakarak dripling çalışması yapabilirler. Bu çalışmada gidiş ve gelişlerde sağ ve sol el birlikte kullanılırsa, her iki elin kullanılabilme yeteneği artırılmış olur.

#### **4.6.1.6. Dripling yaparken top çelme:**

Bu alıştırma ikili bir çalışmadır. Sahada ki hava atış dairelerinin birisinin içinde iki oyuncu birer topa yerlerini alırlar. Burada amaç, her iki oyuncunun da dripling yaparken birbirlerinin topunu dairenin dışına çelmeye çalışmaktır. Etkili bir şekilde rakibin topunu çelebilmek ve aynı zamanda dairenin içinde kalmak topa bakmadan dripling yapmayı, vücutla topu korumayı ve el değiştirmeyi gerektirir.

#### **4.6.1.7. Dört köşe dripling:**

Oyunculardan dört grup oluşturulur ve her değişik dripling iki kez yapılır. Her oyuncu ortaya geldiğinde sağ taraftaki grupta pas bekleyen arkadaşına pas verir.

#### **4.6.1.8. Tam saha çapraz dripling ve yön değiştirme:**

Oyuncular dip çizgide 3 grup oluştururlar. Ortaya ve yan çizgiye doğru çapraz olarak dripling yaparlar. Yön değiştirmede kesinlikle topa bakılmamalıdır (Kamar, 2006).

## 5. GEREÇ VE YÖNTEM

### 5.1. Araştırmanın Amacı ve Tipi:

Araştırmanın amacı 11-13 yaş basketbol oyuncularında dripling gözlüklü çalışmaların top sürme performansına etkilerini incelemektir. Bu araştırma Tekirdağ Saray Belediye spor salonunda, katılımcılara ilk-test ve son-test olmak üzere 6 hafta arayla uygulandı. Ölçümlerden elde edilen verilerin karşılaştırılması ve sonuca varılması şeklinde deneysel bir çalışma yapıldı.

### 5.2. Kullanılan Ölçüm Aletleri ve Gereçler

Araştırmada 6 adet HOOPS basketball marka dripling gözlüğü (Fotoğraf 2), Tanita Um 040 marka baskül, standart mezura, dripling testi için 9 adet huni, 1 adet kronometre, 1 adet basketbol topu, 2 adet çember kullanılmıştır.



**Fotoğraf 2:** Dripling Gözlüğü <http://www.basketbolmarket.com/dripling-gozlugu-pmu904>, 30.09.2015.

### 5.3. Araştırmanın Yeri ve Zamanı:

Çalışma Tekirdağ ili, Saray İlçesinde yapılmıştır. Çalışma, Saray İlçe Gençlik Hizmetleri ve Spor Müdürlüğü Tesisleri' nde uygulanmıştır. Test ve antrenmanlar Mart-Nisan 2015 süresince uygulanmıştır.

### 5.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi:

Araştırmaya yaş ortalamaları  $12,4 \pm 0,79$  yıl, kg ortalamaları  $52 \pm 7,51$  kg, boy ortalamaları  $162 \pm 0,11$  cm olan, basketbola yeni başlayan 12 erkek oyuncu katılmıştır. Çalışmaya katılan grup, Saray Belediye Spor oyuncularından belirlenmiştir.

Çalışmanın evreni Saray İlçesi'ndeki Belediye Spor Kulübü olarak belirlenmiştir. Örneklem ise, yıldız takım ve küçük takım oyuncularından seçilen toplam 12 sporcu olup, bu sporcular kontrol (n=6) ve denek (n=6) olarak iki gruba ayrılmıştır. Ayrıca, seçilen oyuncuların antrenman sürelerine itibar etmeleri, iletişim sorunu yaşanması gibi olasılıklar göz önünde bulundurulmuştur.

### **5.5. Çalışmanın Yöntemi:**

Çalışmada fundamental antrenman metotları ile sporculara 6 hafta süreyle antrenman yaptırılmıştır. Sporcuların dripling kapasitesini belirlemek için “dripling” adı verilen parkur testi kullanılmış ve test sonucunu değerlendirmek için SPSS 21.0 programından yararlanılarak ilgili değerler belirlenmiştir. Sporcuların boy ve kiloları, mezura ve baskülle (Tanita Um 040) ölçülmüştür. Yapılan araştırma, ön test ve son test şeklinde uygulanmıştır. Öncelikle “knox” adı verilen parkurda sporcuların süreleri alınmıştır (Resim 9). Süreler göz önüne alınarak denek grubuna haftada 3 gün, kendi rutin antrenmanları dışında 30 ile 45 dakika arasında dripling gözlükleriyle fundamentals çalışmaları yaptırılmıştır (Fotoğraf 2). Tempo farkı çalışmaları, temel fundamental çalışmaları ( Fotoğraf 4-5), çift top çalışmaları ve yön değiştirme (Fotoğraf 3) gibi çalışmalar yapılmıştır. Gözlem grubu ise özel herhangi bir uygulamaya katılmamıştır. Antrenman grubu için kontrol ve denek grubu belirlenmiştir. Denek grubu kendi antrenmanlarına ilave olarak ilgili antrenmanı uygulamıştır. Kontrol grubu ise, çalışma süresince kendi kulüp antrenmanlarına devam etmiştir. Ön testler uygulandıktan sonra her bir grup için, 3 ayrı antrenman tipinde 6 haftalık antrenman programı uygulanmıştır. Gruplar 6 hafta sonra tekrar teste sokulmuştur.



**Fotoğraf 3: Dripling Gözlüğünün Kullanımı**



**Fotoğraf 4: Yön Değiştirme Egzersizi**





**Fotoğraf 5: Sağ El Dripling Egzersizi**



**Fotoğraf 6: Sol El Dripling Egzersizi**

### 5.5.1. Knox Testi

Bu test sporcuların topa olan hâkimiyetini ve gelişimini ölçmek için yapılan bir parkurdan oluşur (Body et al. 1955). Beden eğitimi ve sporun eğitim sürecindeki temel hedeflerinden biri, genel fiziksel yetenek düzeyini artırmaktır. Bu çalışmanın amacı, genel fiziksel yetenekleri değerlendirmektir.

### 5.5.2. Knox Testinin İçerdiği Uygulamalar:

**1.hareket:** Sporcu mesafe kısa olduğundan dolayı alçak dripling ile başlar. Birinci harekette alçak dripling kullanılmıştır.

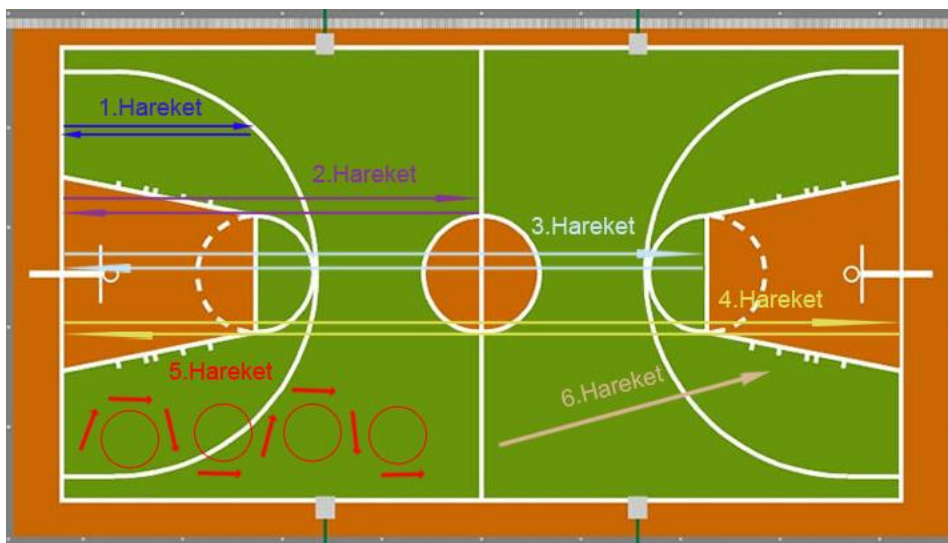
**2.hareket:** Sporcu bu harekete de dönüş mesafeleri yakın olduğu için alçak dripling kullanmıştır.

**3.hareket:** Sporcunun mesafesi uzadığından ve hızını daha rahat artırabileceği ve saha görüşünü düşünerek, yüksek dripling kullanılmıştır.

**4.hareket:** Sporcunun mesafesi ve görüş alanından dolayı yüksek dripling kullanılmıştır.

**5.hareket:** Sporcunun en komplike hareketleri kullandığı yerdir. Burada sporcudan ilk hunide önden yön değiştirme, ikincide arkadan yön değiştirme, üçüncü hunide reverse, dördüncüde bacak arasından yönden değiştirme tekniği kullanması istenmiştir.

**6.harekete:** Sporcudan 5. hareketten çıkmasıyla potaya doğru serbest dripling ( hiç bir dripling belirtilmeden ) kullanarak gidip, turnike bırakması istenerek parkur bitirilmiştir.



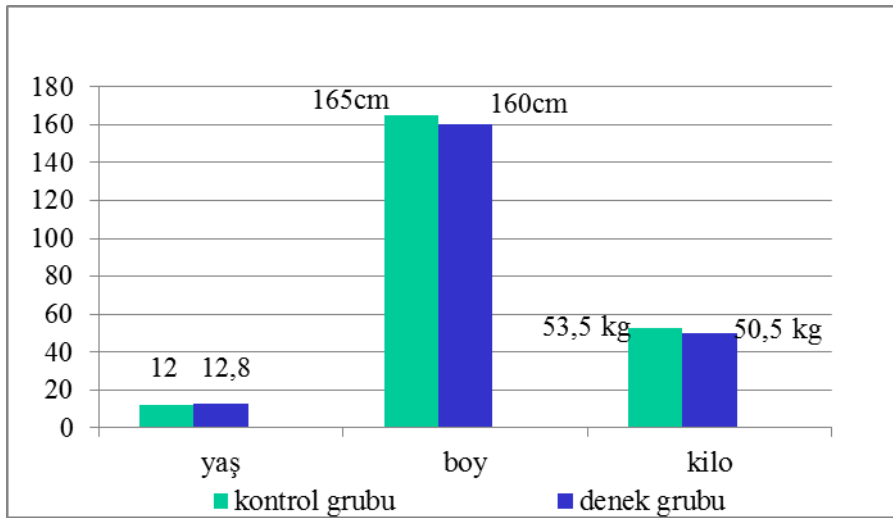
Resim 9: Knox Testi Parkuru (Stoicoviciu A. ,Ganciu M. (2012)

## **5.6. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi:**

Bu çalışmanın verileri IBM® SPSS® (versiyon 21) yazılımı (copyright IBM Corporation 1989, 2011) kullanılarak gerçekleştirildi. Veriler Shapiro-Wilk normallik testi sonrasında, test süresi için parametrik dağılım ve şut analizleri non-parametrik dağılım gösterdi. Grup içi gelişim şut atışında Wilcoxon ilişkili iki örneklem testiyle; süre ise eşleştirilmiş iki grup arasındaki farkların testi (paired sample t-test) ile ölçüldü. Gruplar arası farkların analizinde, şut için Mann-Whitney U testi; süre için ise bağımsız iki grup arasındaki farkların testi (independent sample t-test) kullanıldı. İstatistiksel analizler için anlamlılık düzeyi  $p \leq 0,05$  olarak kabul edildi.

## 6. BULGULAR

Çalışmaya katılım gösteren gönüllülerin yaş, boy ve kilo değişkenine ait tanımlayıcı istatistikleri Grafik 1’de sunulmuştur. Buna göre denek grubundaki katılımcıların yaş ortalamaları  $12.83 \pm 0.40$  yıl, kilo ortalamaları  $53.5 \pm 8.04$  kg ve boy ortalamaları  $165 \pm 0.8$ cm; kontrol grubundaki katılımcıların yaş ortalamaları  $12 \pm 0.89$  yıl, kilo ortalamaları  $50.5 \pm 7.34$  kg ve boy ortalamaları  $160 \pm 0.12$ cm dir.

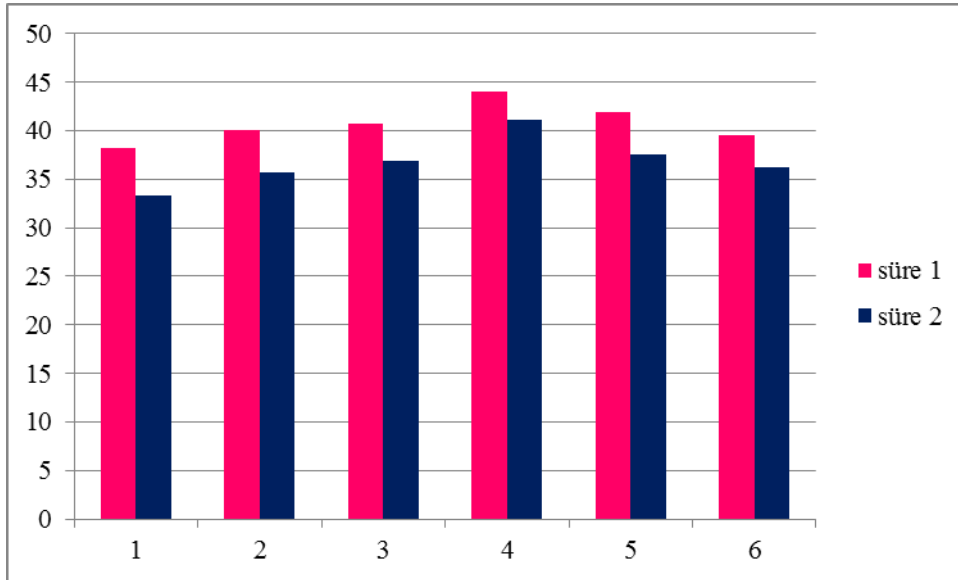


**Grafik 1:** Katılımcıların tanımlayıcı istatistikleri (yaş-boy-kilo) (n=12)

6 haftalık dripling gözlüğü ile antrenmanların sonuçları incelendiğinde; denek 1’in 38.17 saniye ile başlayıp 33.3 saniyeye indiği; denek 2’nin 40.04 saniye ile başlayıp 35.73 saniyeye indiği; denek 3’ün 40.77 saniye ile başlayıp 36.90 saniyeye indiği; denek 4’ün 44.03 saniye ile başlayıp 41.12 saniyeye indiği; denek 5’in 41.88 saniye ile başlayıp 37 saniyeye indiği ve son olarak denek 6’nın 39.50 saniye ile başlayıp 36.28 saniyeye indiği bulunmuştur. Ayrıca denek grubunun ön-test ortalama süresi  $40.73 \pm 2.03$  sn iken son-test ortalama süresi  $36.81 \pm 2.56$  saniye olarak bulunmuştur (Tablo 1-Grafik 2).

**Tablo 1:** Denek Grubuna Ait Top Sürme Sürelerinin Karşılaştırması (sn)

Denek Grubu	Süre 1	Süre 2
<b>Denek 1</b>	38.17sn	33,30 sn
<b>Denek 2</b>	40,04 sn	35,73 sn
<b>Denek 3</b>	40,77 sn	36,90 sn
<b>Denek 4</b>	44,03 sn	41,12 sn
<b>Denek 5</b>	41,88 sn	37,54 sn
<b>Denek 6</b>	39,50 sn	36,28 sn
<b>Ort±ss</b>	40.73±2.03 sn	36.81±2.56 sn



**Grafik 2:** Denek grubuna ait ön-test ve son-test süreleri (sn)

Denek grubunun ön-test ve son-test sonuçları karşılaştırıldığında grup içinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görüldü ( $p=0.001$ ) (Tablo 2-Grafik 4).

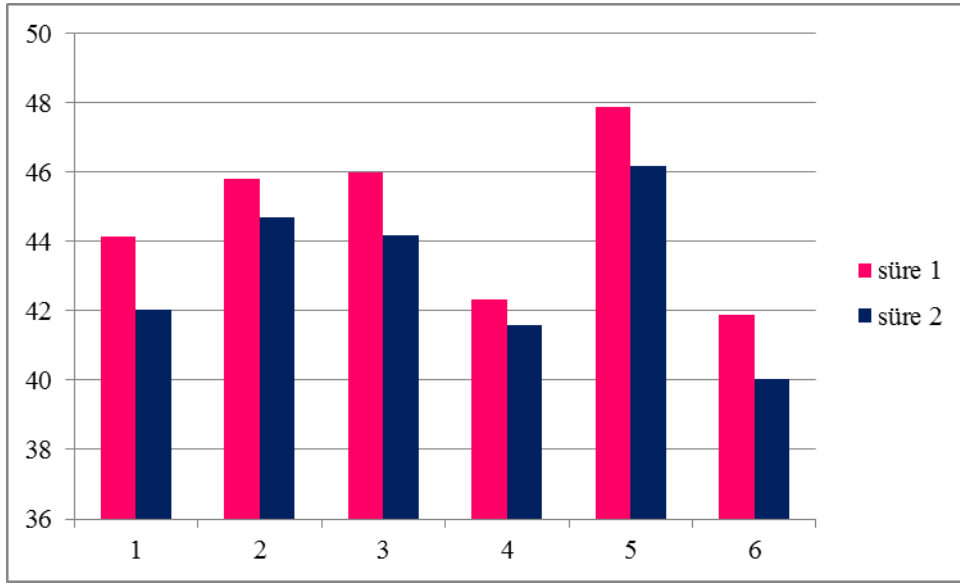
**Tablo 2:** Denek grubuna ait top sürme sürelerinin ön-test son-test karşılaştırması (Paired-Sample t-test)

	<b>Ort ±ss</b>	<b>N</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Süre 1</b>	40,73±2.03 sn	6	12.96	.001
<b>Süre 2</b>	36,81±2.56 sn	6		

Kontrol grubuna ait ön-test ve son-test top sürme süreleri karşılaştırıldığında; kontrol 1'in 42.3 saniye 3 ile başlayıp 41.59 saniyeye indiği, kontrol 2'nin 42.33 saniye ile başlayıp 41.59 saniyeye indiği, kontrol 3'ün 47.88 saniye ile başlamış 43.11 saniyeye indiği, kontrol 4'ün 41,9 saniye ile başlayıp 40.09 saniyeye indiği, kontrol 5'in 41.88 saniye ile başlayıp 37.54 saniyeye indiği ve son olarak kontrol 6'nın 39,5 saniye ile başlayıp 36.28 saniyeye indiği bulunmuştur. Kontrol grubunun ön-test ortalama süresi 44,67±2.31 sn iken son-test ortalama süresi 43,12±2.85 sn olarak bulunmuştur (Tablo 3-Grafik 3).

**Tablo 3:** Kontrol Grubuna Ait Top Sürme Sürelerinin Karşılaştırması

Kontrol Grubu	Süre 1	Süre 2
<b>Kontrol 1</b>	44,15 sn	42,03 sn
<b>Kontrol 2</b>	45,80 sn	44,70 sn
<b>Kontrol 3</b>	45,99 sn	44,20 sn
<b>Kontrol 4</b>	42,33 sn	41,59 sn
<b>Kontrol 5</b>	47,88 sn	46,17 sn
<b>Kontrol 6</b>	41,90 sn	40,02 sn
<b>Ort±ss</b>	44,67±2.31 sn	43,12±2.85 sn



**Grafik 3:** Kontrol grubuna ait ön-test ve son-test süreleri (sn)

Kontrol grubunun ön-test ve son-test sonuçları karşılaştırıldığında grup içinde istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görüldü ( $p=0.001$ ) (Tablo 4).

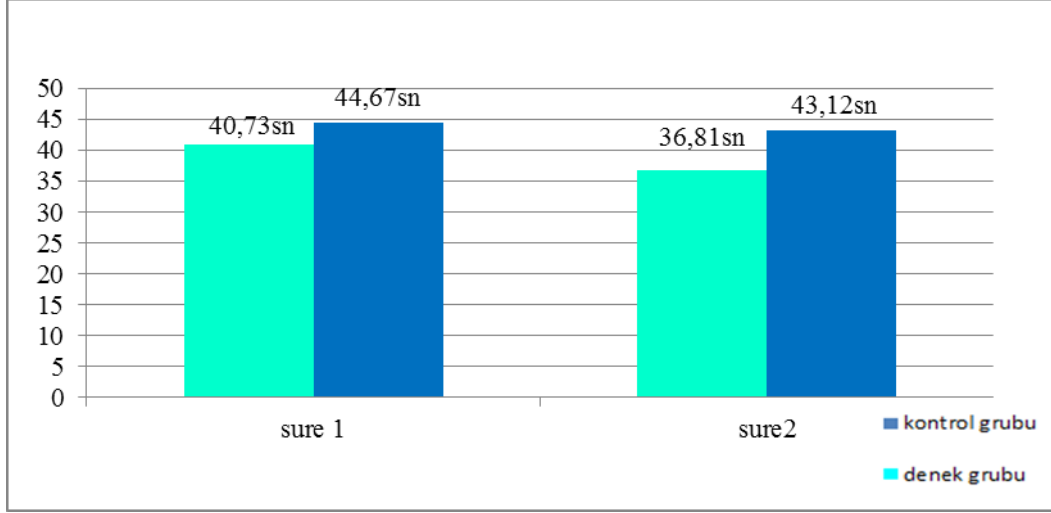
**Tablo 4:** Kontrol grubuna ait top sürme sürelerinin ön-test son-test karşılaştırması (Paired-Sample t-test)

	Ort $\pm$ ss	N	t	p
<b>Süre 1</b>	44.67 $\pm$ 2.31 sn	6	7.27	.001
<b>Süre 2</b>	43.11 $\pm$ 2.28 sn	6		

Çalışmada t-testi sonuçları ve gruplara ait ortamlar birlikte değerlendirildiğinde, H0 hipotezi reddedilmiş ve denek grubundaki sporcuların kontrol grubundaki sporculara göre testi daha hızlı bitirdiği sonucuna ulaşılmıştır ( $p=.000$ , Tablo 5, Grafik 4).

**Tablo 5:** Gruplar arası top sürme süresi karşılaştırması (independent sample t-test)

	Grup	N	Ort $\pm$ ss	t	p
<b>Süre</b>	1,00	6	3.92 $\pm$ .74 sn	6.37	.000
<b>fark</b>	2,00	6	1.55 $\pm$ .52 sn		



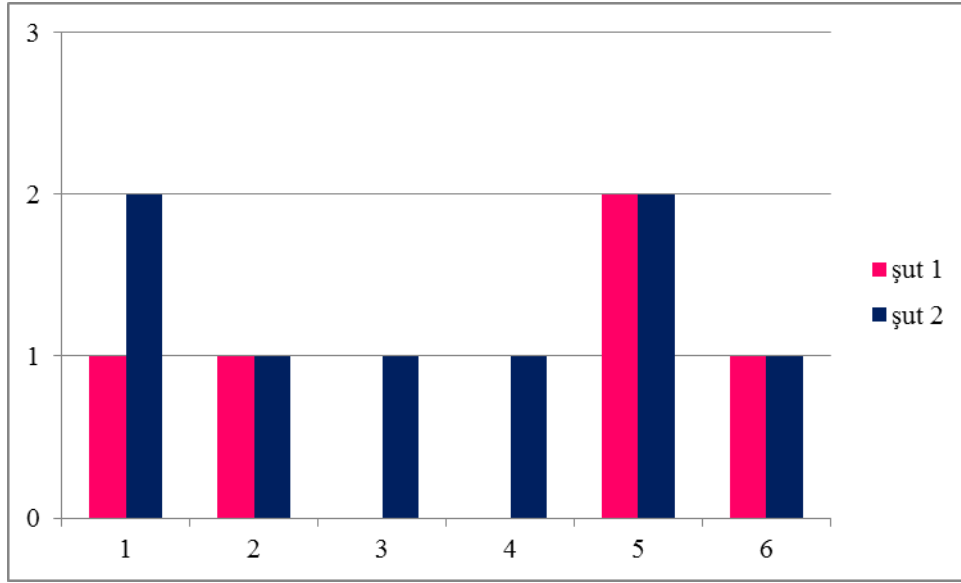
**Grafik 4:**Kontrol ve denek grubunun test süreleri karşılaştırması

Turnike isabet atışlarını karşılaştırdığımızda; denek 1'in ön-test isabet oranı 1, son-test isabet oranı 2; denek 2 ön-test isabet oranı 1, son-test isabet oranı 1; denek 3 ön-test isabet oranı 0, son-test isabet oranı 1; denek 4 ön-test isabet oranı 0, son-test isabet oranı 1; denek 5 ön-test isabet oranı 2, son-test isabet oranı 2 ve denek 6 ön-test isabet oranı 1, son-test isabet oranı 1 olduğu görülmektedir (Tablo 6 ve Grafik 5).

**Tablo 6:** Denek grubu turnike isabet ortalamaları karşılaştırması

Denek Grubu	Şut 1	Şut 2
<b>Denek 1</b>	1	2
<b>Denek 2</b>	1	1
<b>Denek 3</b>	0	1
<b>Denek 4</b>	0	1
<b>Denek 5</b>	2	2
<b>Denek 6</b>	1	1
<b>Ort±ss</b>	0,83±0,75	1,33±0,52





**Grafik 5:** Denek grubunun turnike isabet ortalamaları karşılaştırma değerleri

Denek grubuna ait turnike isabet ortalaması ise başlangıçta  $0.83 \pm 0.75$  iken 6 haftanın sonunda  $1.33 \pm 0.52$  bulunmuştur. Sonuç olarak  $p > 0,05$  olarak elde edilmiş ve  $H_0$  kabul edilmiştir. Çalışmalar sonucunda denek grubunun isabetlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 7).

**Tablo 7:** Denek grubu şut isabeti karşılaştırması (Wilcoxon ilişkili iki örneklem testi)

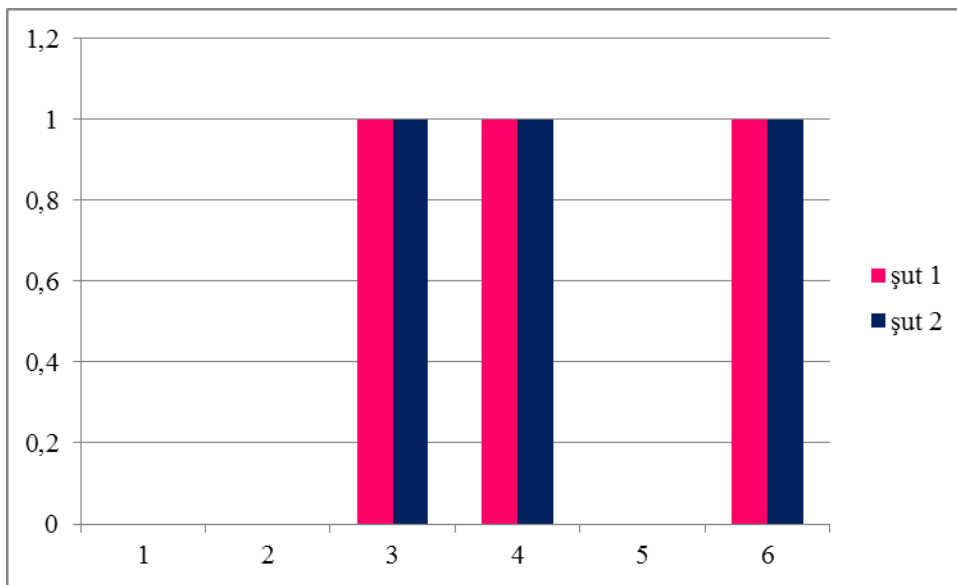
Denek grubu		N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	Z	p
Şut 1-Şut 2	Negatif Sıra	3	.00	.00	-1.732	0.83
	Pozitif Sıra	3	.00	.00		
	Eşit	6				

Kontrol 1 ön-test isabet oranı 0, son-test isabet oranı 0; kontrol 2 ön-test isabet oranı 0, son-test isabet oranı 0; kontrol 3 ön-test isabet oranı 1, son-test isabet oranı 1; kontrol 4 ön-test isabet oranı 1, son-test isabet oranı 1; kontrol 5 ön-test isabet oranı 0, son-test isabet oranı

0; kontrol 6 ön-test isabet oranı 1, son-test isabet oranı 1 bulunmuştur. Kontrol grubuna ait isabet ortalaması ise başlangıçta  $.50 \pm .54$  iken 6 haftanın sonunda  $.50 \pm .54$  bulunmuştur. (Tablo 8 ve Grafik 6).

**Tablo 8:** Kontrol Grubunun turnike isabet ortalamaları karşılaştırması

Kontrol Grubu	Şut 1	Şut 2
<b>Kontrol 1</b>	0	0
<b>Kontrol 2</b>	0	0
<b>Kontrol 3</b>	1	1
<b>Kontrol 4</b>	1	1
<b>Kontrol 5</b>	0	0
<b>Kontrol 6</b>	1	1
<b>Ort±ss</b>	$.50 \pm .54$	$.50 \pm .54$



**Grafik 6:** Kontrol grubuna ait turnike isabet ortalamaları karşılaştırma değerleri

Kontrol grubu üzerinde turnike isabetine yönelik yapılan analiz sonucunda  $p>0,05$  olarak elde edilmiştir. Çalışmalar sonucunda kontrol grubunun isabetlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark yoktur sonucuna varılmıştır (Tablo 9).

**Tablo 9:** Kontrol grubu şut isabeti sonuçları (Wilcoxon ilişkili iki örneklem testi)

Kontrol grubu		N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	Z	p
Şut 1-Şut 2	Negatif Sıra	0	.00	.00	.000	1.00
	Pozitif Sıra	0	.00	.00		
	Eşit	6				

Gruplar arasında turnike isabetine yönelik yapılan analiz sonucunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p>0.05$ ) (Tablo 10).

**Tablo 10:** Gruplar arası şut isabeti karşılaştırması (Mann-Whitney U-test)

	Grup	N	Sıra ort	Sıra toplam	Z	p
Şut fark	Denek	6	8,00	48,00	-1.91	.056
	Kontrol	6	5,00	30,00		
		Toplam	12			

## 7. TARTIŞMA

Araştırmada 11-13 yaş arası gözlüklü basketbol sporcuları ele alınmıştır. Dripling gelişimi üzerine durulan bu çalışmada temel amaç, gözlüklü sporculardaki dripling geliştirme çalışmalarının sonuçlarını görmektir. Bu amaçla gerçekleştirilen literatür çalışması ile birlikte basketbol ve driplinge dair temel esaslara değinilerek bu konuda bilgi sahibi olunması sağlanmıştır. Sonrasında ise uygulama gerçekleştirilmiştir.

Çalışmadan elde edilen veriler doğrultusunda genel bir yorum yapılacak olursa, gerçekleştirilen 6 haftalık çalışma periyodu gözlüklü sporcuların driplingleri üzerinde hız kazandırıcı bir etkiye sahip olduğunu söyleyebiliriz (Tablo 5). Çalışmada 12 sporcu ile çalışılmış olması, elde edilen sonuçların geniş bir genelleme yapılmasına engel olmaktadır. Bu durum çalışmanın en önemli sınırlılığıdır. Örneklem küçük olduğundan geniş çaplı bir genelleme yapmak doğru olmayacaktır ancak örneklem büyüdüğünde de performanslar üzerinde sayısal değişiklikler olabilmesi ile birlikte, olumlu bir etkinin söz konusu olacağını ön görmek de mümkündür.

Dripling gözlüğüyle top sürme performansının araştırıldığı çalışmaya literatürde rastlanmamaktadır. Yaptığımız çalışmaya benzer çalışmalar incelendiğinde ise Balčiūnas et al. (2006) 15-16 yaş grubu erkek basketbolcularda 4 ayrı antrenman yönteminin kuvvet, hız, beceri ve anaerobik kapasite üzerine etkisini araştırdıkları çalışmada antrenman yöntemlerinin 20 m koşu süresini koruduğu veya kısalttığı ayrıca top sürme süresini tüm gruplarda kısalttığı görülmüştür.

Farklı teknik ve antrenmanların top sürme performansına etkisini inceledikleri çalışmalardan birinde ise Harbalis et al. (2008) kendi kendine konuşma programlarının tekerlekli sandalye basketbol beceri performansına etkisini incelemişler ve 12 haftalık çalışma programın basketbolun temel 2 becerisi olan pas verme ve top sürmeye olumlu etkisi olduğunu bulmuşlardır.

“Yaz Spor Okullarına Katılan Gençlerin Yaş Gruplarına Göre Fiziksel ve Teknik Gelişimlerinin Analizi” isimli çalışmada hız ve isabet değerlerinde gelişme meydana geldiği sonucuna varılmıştır (Ağaoğlu ve ark. 2008). Bu çalışmalar bulduğumuz sonuçları destekler niteliktedir.

Ayrıca benzer şekilde yapılan teknik antrenmanların performansa yönelik etkilerini incelediğimizde; bu antrenmanların temel becerilere olumlu katkısı olduğunu bulan çalışmalarını görüyoruz. Örneğin, Kılınç ve ark. (2011) basketbol alt yapıda uygulanan kombine teknik antrenmanların bazı fiziksel, kuvvet ve teknik özellikler üzerine etkisini inceledikleri çalışmada, kombine teknik antrenman yapan grubun basketbol teknik gelişimleri açısından önemli bir gelişim sağladıkları bulunmuştur.

El Roby (2010) üniversite seviyesinde basketbolcularda tae-bo egzersiz programının fiziksel fitness ve bazı kinestetik algılara etkisini incelemiş, tae-bo egzersizini dripling, pas, atış ve ayak hareketleri için uygulamıştır, sonucunda denek grubunun kontrol grubuyla kıyaslandığında fiziksel beceri ve kinestetik algılamalarında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır.

Özsadi ve ark.'ın (2015) İlköğretim düzeyindeki sedanter çocuklar ile basketbol altyapısındaki çocukların motor gelişimlerini inceledikleri çalışmada da basketbol altyapısındaki çocukların motor gelişimlerinin spor yapmayan çocuklara nazaran daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Bavlı (2012) çalışmasında; sezon içi basketbol teknik antrenmanlarına eklenmiş 6 haftalık pilyometrik egzersizlerin biyomotorik özellikleri geliştirmek için etkili bir yöntem olarak kullanılabilceğini bulmuştur. Bu sonuçlar da göstermektedir ki çalışmanın ve eğitimin performans üzerinde önemli derecede olumlu etkisi vardır.

Şut isabetleri karşılaştırıldığında, dripling gözlüğü ile antrenman yapan sporcuların kontrol grubundaki sporculara göre anlamlı olmasa da daha fazla gelişme gösterdiği bulunmuştur (Tablo 10).

Benzer şekilde literatürü incelediğimizde; raket sporlarında görsel ve motor performansı artıracak 2 geliştirilmiş görsel eğitim programının etkisinin araştırıldığı çalışmada ön-test ve son-test arasında anlamlı farklılık bulunsa da, görsel eğitim programlarının görsel veya motor performansı geliştirici sonuçlarına dair kanıt bulunamamıştır (Abernethy and Wood, 2001). Bu sonuç da çalışmamızı destekler niteliktedir.

Oysa dripling gözlüklü ve görsel eğitime yönelik çalışmalarının sportif performansı artırdığına yönelik araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Oujedans ve ark. (2012) sıvı-kristal gözlük kullanarak basketbolda şut atışında görsel kontrolü test ettiği çalışmasında ise gözlük

kullanarak alıştırma yapan sporcuların atış yüzdelerini anlamlı Şekilde geliŐtirdiĐi görülmüştür.

Oujedans et al. (2005) basketbolda sıcrayarak Şut atıŐını, tek konu ve grup dizaynı kombinasyonu kullanarak algısal antrenman yaptırdığı çalışmasında sporcular sıvı/kristal gözlük ile test edilmiş ve kontrol grubuna göre oyun alan hedefleri ve atış yüzdelerini geliŐtirdikleri görülmüştür.

Elit ve alt düzey elit sporcular ile sedanter öğrenciler arasındaki dinamik görsel keskinlikteki farklılıkların incelendiği çalışmada elit sporcularla sedanterler arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur (Junyent et al.,2011).

Görsel kontrol antrenmanlarının tekerlekli sandalyede Şut atıŐı üzerine etkileri incelendiği çalışmada, görsel kontrol antrenmanlarının atış yüzdelerini artırdığı bulunmuştur (Oujedans et al., 2012).

ÇalıŐmamızda Şut isabetinde anlamlı gelişme çıkmamasının sebebi, yapılan antrenmanların driplinge yönelik olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu çalışmada en büyük sınırlılık olarak literatür alanının az olmasıdır. Dripling gözlüğü ile yapılan çalıŐmalara turnike atıŐını veya Şut isabetini geliŐtirecek çalışmaların eklenmesi sonucu olumlu yönde deĐiŐtirebilir.

## 8. SONUÇ VE ÖNERİLER

Basketbolun en önemli ve en temel unsuru olan dripling, basketbol sporcularına verilen ilk eğitimidir. Bahsedilen konuda ve eğitimin optimum verimlilikte olabilmesi için yapılan çalışmalar içinde kullanılan dripling gözlüğünün öncelikle olumlu ve olumsuz yönleri göz önüne alındığında her ne kadar:

- a. Gözlük takmanın bakış açısını kısıtlaması;
- b. Herhangi bir aparat takıldığında çocukların konsantre olmakta zorlanması,
- c. Bu nedenle pas alış-verişinde sıkıntı yaşanması gibi olumsuzluklarla karşılaşmıştır.

Dripling gözlüğünün sağladığı olumsuz etkilerin giderilebileceği bu çalışmada ortaya konulmuştur. Bu veriler ışığında başarılı olmayı arzulayan sporculara düşen görev doğru antrenman tekniklerini uygulayarak sistematik bir çalışma gerçekleştirmeleridir.

Bu çalışmanın sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, dripling gözlüklü çalışmalarının top sürme süresine olumlu etkisinin olduğunu ve şut isabeti üzerine geliştirici etkisinin ise bulunmadığını yaptığımız çalışmanın verilerine göre söyleyebiliriz.

Basketbola yönelik literatür taraması yapıldığında, süratin basketbolda önemli bir özellik olduğu görülmektedir. Bu nedenle, yapılan çalışma sonucunda sporcunun dripling yaparken süratinde artış olması, performans için önemli bir kazanımdır. Bu sonuçlara göre;

Antrenörlerin oyun karakteristiğine uygun dripling gözlüklü antrenmanlara yıllık planlama içerisinde yer vermesi, sporcuların dripling becerisinin gelişimini etkileyecektir.

Ayrıca bizim yapmış olduğumuz çalışmada, dripling gözlüğü ile çalışmanın yanı sıra;

- a. Dripling gözlüğünün basketbolda alan kontrolünü nasıl etkilediği ile ilgili çalışmalar yapılması;
- b. Deneklerin yaşı küçültülerek, sayısının artırılması çalışmalarda; motorik özelliklerin irdelenmesi,
- c. Dripling gözlüğü ile çalışmaların serbest atış üzerine etkisinin araştırılması;
- d. Farklı antrenman teknikleri kullanılarak bunun performans ve süre üzerine etkisini araştırarak çalışmalar yapılması,

- e. Cinsiyet ve yaş gibi değişkenler göz önüne alınarak çalışmalar yapılması bu spor dalının performans gelişimine bilimsel anlamda geniş katkısının olacağı önerilebilir.



## 9. KAYNAKLAR

- Adams, GN. (2002). Exercise Physiology Laboratory Manual, New York, The McGraw – Hill.
- Ağaoğlu S.A., Taşmektepligil Y., Aksoy Y. ve Hazar F. (2008). Yaz Spor Okullarına Katılan Gençlerin Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Ve Teknik Gelişimlerinin Analizi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2008, VI (3) 159-166.
- Açar, E. (2006). Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, 9 – 11 Erkek Çocuklarda İp Atlama ve İnterval Koşu Egzersizlerinin Performans ile Etkileşimi, Yüksek Lisans Tezi, Bolu.
- Alpar, R. (2006). Spor Bilimlerinde İstatistik Uygulamaları, İstanbul, Nobel Yayınevi, 3. Baskı.
- Alpay, B., Altuğ, K. ve Hazar, S. (2005) İlköğretim Okul Takımlarında Yer Alan 11 – 13 Yaş Gurubu Öğrencilerin Bazı Solunum ve Dolaşım Parametrelerinin Spor Yapmayan Öğrencilerle Karşılaştırarak Değerlendirilmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(1).
- Babkes, M.L. (1999). Sport and physical activity socialization of youth with moderate cognitive needs: An expectancy-value perspective on parental influence University of Northern Colorado.
- Bavlı, Ö. (2012). Basketbol Antrenmanıya Birleştirilmiş Pliometrik Çalışmaların Biyomotorik Özellikler Üzerine. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 3(2), 90-100.
- Body, C. A., McCachren, J. R., & Waglow, I. F. (1955). Notes: Predictive Ability of a Selected Basketball Test. *Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation*, 26(3), 364-365.
- Bompa, TO. (2007) Antrenman Kuramı ve Yöntemi, Ankara, Spor Yayınevi, 3. Baskı.
- Cihan, H. Türkiye’de Basketbol’un Gelişimi.  
<http://www.antrenmanbilimleri.com/dizin.asp?id=79&t=2.>, 24.11.2015.
- Çolakoğlu, F. (2003). 8 Haftalık Koşu – Yürü Egzersizinin Sedanter Orta Yaşlı Obez Bayanlarda Fizyolojik, Motorik ve Somatotip Değerleri Üzerine Etkisi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(3), 275 – 290.
- Doğan, B. (2005). Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı 18 – 21 Yaş Erkeklerde Uzun Mesafe Branşında Fartlek ve

Ekstensiv İnterval Antrenman Yöntemlerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli.

- Dündar, U. (2006). Antrenman Teorisi, İstanbul, Nobel Yayınevi, 5. Baskı.
- El Roby, A. A. A. (2010). The effect of a tae bo exercise program on physical fitness and some kinesthetic perceptions for university level basketball players in Egypt. *World Journal of Sport Sciences*, 3(2), 107-112.
- Erkmen, N., Kaplan, T. Ve Taşkın, H. (2005). Profesyonel Futbolcuların Hazırlık Sezonu Fiziksel ve Fizyolojik Parametrelerinin Tespitinin Karşılaştırılması, *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4) 137 – 144.
- Gökdemir, K., Koç, H ve Yüksel, O. (2007).Aerobik Antrenman Programının Üniversite Öğrencilerinin Bazı Solunum ve Dolaşım Parametreleri ile Vücut Yağ Oranı Üzerine Etkisi”, *SDÜ Egzersiz*, 1 (1).
- Güllü, E., Güllü, A. ve Çiçek, Ç. (2011). Sedanter Bayanlarda Farklı Aerobik Egzersizlerin Maksimum Oksijen Kapasitesi(MaxVo<sub>2</sub>) Üzerine Etkileri, *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 62 – 67.
- Günay, M., Cicioğlu, İ. ve Kara, E. (2006). Egzersize Metabolik ve Isı Adaptasyonu, Ankara, Gazi Kitapevi, 1. Baskı, 2006.
- Günay, M., Tamer, K. ve Cicioğlu, İ. (2006). Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü, Ankara, Gazi Kitapevi, 1. Baskı.
- Hamamioğlu Ö. ve Kaya Y. (2008). Basketbol Sporunun 7-12 Yaşlarındaki Erkek Çocuklarındaki Boy-Kilo Ve Vücut Yağ Oranına Etkisi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt2, Sayı3*
- Hubscher R. (1992) (Fransızca). *L'histoire en mouvements*. Paris: Armand Colin. s. 58.
- İlhan, L. (2008). Eğitilebilir zihinsel engelli çocuklarda beden eğitimi ve sporun sosyalleşme düzeylerine etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 315-324.
- Kamar, A. (2006). Sporda Yetenek Beceri ve Performans Testleri, İstanbul, Nobel Yayınevi, 2. Baskı, 2006.
- Kayıtken, B., Bereket, S. ve Dinç, N. (2012). Benzer Şiddet Düzeyindeki Egzersizlerde Farklı Kas Katılım Modellerinin, Fizyolojik Parametrelere Olan Etkisi, *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 23(3), 77 – 88.
- Keserler, A., Kaya, B., Ateş, O ve Şahin, M. (2003).Farklı Dayanıklılık Antrenmanlarının Profesyonel Futbolcuların Maksimum Oksijen Kapasitesi Üzerine Etkisi, *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 11(3), 80 – 83.

- Kılınç, F., Erol, A. E., & Kumartaşı, M. (2011). Basketbol alt yapıda uygulanan kombine teknik antrenmanların bazı fiziksel, kuvvet ve teknik özellikler üzerine etkisi.
- Koç, H. (2010). Aerobik Antrenman Programının Erkek Hentbolcularda Bazı Dolaşım ve Solunum Parametrelerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(3), 185 – 190.
- Koç, H., Tamer, K. ve Çoksevrim, B. (2007). Devamlı ve Aralı (İnterval) Koşu Programlarının Plazma Üre ve Kreatin Düzeyleri Üzerine Etkisi, Sağlık Bilimleri Dergisi, 16 (1), 17-22.
- Kurt, S. (2007) Niğde Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı, Orta Yaş Sedanter Kadınlarda Uygulanan Step Aerobik Egzersizlerinin Bazı Fiziksel Uygunluk Parametrelerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Niğde.
- Martin J. (2014). Could Basketball Ever Become the Most Popular Sport in the World? <http://bleacherreport.com/articles/2178053-could-basketball-ever-become-the-most-popular-sport-in-the-world.>, 24.11.2015.
- Muratlı, S., Kalyonuc, O ve Şahin, G. (2011). Antrenman ve Müsabaka, İstanbul, Atölye Ofset.
- Özer, K. (2009). Kinantropometri Sporda Morfolojik Planlama, İstanbul, Nobel Yayınevi, 8. Baskı.
- Özkara, A. (2002). Futbolda Testler, Ankara, İlksan Matbacılık, 3. Baskı.
- Özsadi Ş.,Salici O.ve Orhan H.(2015). İlköğretim Düzeyindeki Sedanter Çocuklar İle Basketbol Altyapısındaki Çocukların Motor Gelişimlerinin İncelenmesi. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi Cilt 9, Özel Sayı.
- Patlar, S., Sanioğlu, A., Kaplan, T. Ve Polat, Y. (2003).Futbolcularda Sürekli Koşular Metodu İle Oyun Formu Metodunun Dayanıklılık Parametreleri Üzerine Etkisi”, SÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 5 (1-2), 10-17.
- Oudejans, R. R., Koedijker, J. M., Bleijendaal, I., & Bakker, F. C. (2005). The education of attention in aiming at a far target: Training visual control in basketball jump shooting. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 3(2), 197-221.
- Oudejans, R. R., Heubers, S., Ruitenbeek, J. R. J., & Janssen, T. W. (2012). Training visual control in wheelchair basketball shooting. Research Quarterly for Exercise and Sport, 83(3), 464-469.
- Quevedo-Junyent, L., Aznar-Casanova, J. A., Merindano-Encina, D., Cardona, G., & Solé-Fortó, J. (2011). Comparison of dynamic visual acuity between water polo

players and sedentary students. Research quarterly for exercise and sport, 82(4), 644-651.

- Revan, S., Balcı, Ş, Aydoğmuş, M ve Pepe, H. (2008). Sürekli ve İnterval Koşu Antrenmanlarının Vücut Kompozisyonu ve Aerobik Kapasite Üzerine Etkileri, Spormetre Dergisi, 4(4), 193 – 197.
- Riberio, BL., de Mello, Gobatto, CA. (2004). Continuous and Intermittent Exercise: Effects of Training and Detraining on Body Fat in Obese Rats, Arch Latinoam Nutr, 54 (1), 58-65.
- Savaş, S. ve Uğraş, A. (2004) Sekiz Haftalık Sezon Öncesi Antrenman Programının Üniversiteli Erkek Boks, Taekwan – do ve Karate Sporcularının Fiziksel ve Fizyolojik Özellikleri Üzerine Olan Etkisi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 24 (3), 257 – 274
- Sevim, Y. (2006). Antrenman Bilgisi, İstanbul, Nobel Yayınevi, 5. Baskı.
- Stoicoviciu A., Ganciu M. (2012). Physcal Ability of The Student Practicin Basketboll Games –Comparative Study, Ovidius University Annaks, Series Physical Education And Sport Science ,Movement and Health 12(2), 227, 231.
- Taşgın, E. ve Dönmez, N. (2009).10 – 16 Yaş Çocuklara Uygulanan Egzersiz Programının Solunum Parametreleri Üzerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(2), 13 – 16.
- Taşkiran, Y. (2003).Genel Antrenman Bilgisi, İzmit, Yayıncı Yayınları, 2. Baskı.
- Temoçin, S., Onur, R. Ve Tekin, TA (2004). Futbolcularda Sürat ve Dayanıklılığın Solunumsal Kapasite Üzerine Etkisi, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 31 – 35.
- Tortop, Y. Ve Öğün, ES. (2010). Bayanlarda 12 Hafta Uygulanan Step Aerobik Egzersiz Programının Bazı Fiziksel Uygunluk Parametreleri Üzerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 12(2), 91 – 97.
- Trapp, EG, Chisholm, DJ, Freund, J ve Boutcher, SH (2008). The Effects Of High-Intensity Intermittent Exercise Training on Fat Loss and Fasting Insulin Levels of Young Women, International Journal of Obesity, 32, 684–691.
- Uğraş, A., Özkan, H ve Savaş, S. (2002). Bilkent Üniversitesi Futbol Takımının 10 Haftalık Ön Hazırlık Sonrasındaki Fiziksel ve Fizyolojik Karakteristikleri, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(1), 241 – 252. Ünal, M., Kayserilioğlu, A., Kaşıkçioğlu, E., Şahinkaya, T., Namaraslı, D., Arslan, A., Bekar, Ö ve Yılmaz, P. (2001). 16 – 38 Yaş Grubu Profesyonel ve Amatör Erkek Futbolcuların Metabolik ve

Efor Testi Sonuçlarının Karşılaştırılması, İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 64(4), 264 – 270.

- Villar, DF., Iglesias, D., Moreno, FJ., Cervello, E., Ramos, LA. (2003). Study of the Efficiency of Starting to Dribble in Basketball and Its Technical/Tactical Implications, Journal of Human Movement Studies, 44,273-284.
- Wilmore, JH., Despres, JP, Stanforth, PR., Mandel, S., Rice, T., Gagnon, J., Leon, AS., Rao, D., Skinner, JS ve Bouchard, C. (1999). Alterations in Body Weight and Composition Consequent to 20 Wk of Endurance Training: The HERITAGE Family Study, American Journal of Clinical Nutrition, 70 (3), 346-352.
- Yenal, T., Çamlıyer, H., Saracaloğlu, A. (1999). İlköğretim İkinci Devre Çocuklarında Beden Eğitimi ve Spor Etkinliklerinin Motor Beceri ve Yetenekler Üzerine Etkisi, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, IV,(3): S.15-16.
- Yiğit, O., Kolukısa, Ş. ve Aydoğan, A. (2013). Rekreatif Amaçlı Spor Yapan Bayanların Fizyolojik Değişimlerinin Araştırılması, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 4(1), 17 – 22.
- <http://www.alpago.4t.com/Btopsurme.html/>, 30.09.2015.
- [http://basketbolileilgilit teknikler.blogspot.com.tr/2014\\_12\\_01\\_archive.html/](http://basketbolileilgilit teknikler.blogspot.com.tr/2014_12_01_archive.html/) 30.09.2015.
- <http://www.basketbolmarket.com/dripling-gozlugu-pmu904>, 30.09.2015.
- <http://basketbolsitesi.com/basketbol-dripling-teknikleri.html/>, 30.09.2015.
- <http://bastemkur.webnode.com.tr/dripling/al%C3%A7ak-dripling/>, 30.09.2015.
- [https://tr.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkiye%27de\\_basketbol/](https://tr.wikipedia.org/wiki/T%C3%BCrkiye%27de_basketbol/) 03.12.2015.

## 10. EKLER

### EK – 1

1. GÜN	2. GÜN	3.GÜN
5 dakika ısınma	5 dakika ısınma	5 dakika ısınma
8 dakika temel fundamental antrenmanı	8 dakika temel fundamental antrenmanı	8 dakika temel fundamental antrenmanı
12 dakika tam sahada crossover çalışmaları	12 dakika çift top çalışmaları	5 dakika stop çalışmaları
10 dakika crossover ( huni çalışmaları (huni ile )	10 dakika çift top çalışmaları (huni ile )	12 dakika tempo farkı çalışmaları
5 dakika soğuma	5 dakika soğuma	5 dakika soğuma

#### 1. Gün

**5 dakika ısınma:** Bu çalışma esnasında oyuncular topla ve gözlükle birlikte birbirlerinin toplarını almaya çalışarak ve kendi toplarını koruyarak basketbol yarı saha çizgileri içerisinde ısınma yapmıştır.

#### **8 dakika temel fundamental antrenmanları:**

- İlk 30 saniye dirsekleri bükülmeden göğüs hizasında olmakla birlikte topu bir elinden diğer eline yollayarak devam etmiştir.
- İkinci 30 saniye dirsekler bükülmeden eller baş üstünde top bir elinden diğer eline giderek parmak ucu hassasiyeti artırılmaya çalışılmıştır.
- Üçüncü 30 saniyede oyuncu stance duruşunda sağ eliyle sabit bir şekilde 15 saniye ara ile alçak ve yüksek dripling çalışması yaptırılarak top hakimiyeti artırılmak istenmiştir.
- Dördüncü 30 saniyede oyuncu stance duruşunda sol eliyle sabit bir şekilde 15 saniye ara ile alçak ve yüksek dripling çalışması yaptırılarak top hakimiyeti artırılmak istenmiştir.
- Beşinci 30 saniyede oyuncu stance duruşunda sağ ayak önde ve sağ ayağının etrafında topu yere vurarak çevirmesi uygulanmıştır.

- Altıncı 30 saniyede oyuncu stance duruşunda sol ayak önde ve sol ayağının etrafında topu yere vurarak çevirmesi uygulanmıştır
- Yedinci 30 saniyede ayaklar omuz aralığında açık olarak topu yere vurarak ayakların arasında sekiz çizmiştir.
- Sekizinci 30 saniyede stance durunda ve sabit bir şekilde önden yön değiştirme çalışması yapılmıştır.
- Dokuzuncu 30 saniyede stance durunda ve sabit bir şekilde arkadan yön değiştirme çalışması yapılmıştır.
- Onuncu 30 saniyede stance duruşunda topu sağ elinde tutmadan yanda ileri ve geri yapılmıştır.
- On birinci 30 saniyede stance duruşunda topu sol elinde tutmadan yandan ileri ve geri yapılmıştır.
- On ikinci 30 saniyede stance duruşunda topu sağ elinde tutmadan önde sağa ve sola top yere vurulması yapılmıştır.
- On üçüncü 30 saniyede stance duruşunda topu sol elinde tutmadan önde sağa ve sola top yere vurulması yapılmıştır.
- On dördüncü 30 saniyede top sağ elinde topu tutmadan yere vurarak oturup kalkılmıştır.
- On beşinci 30 saniyede top sol elinde topu tutmadan yere vurarak oturup kalkılmıştır.
- On altıncı 30 saniyede stance duruşunda bacak arasında gerilmesi çalışılmıştır.

## **12. dakika tam sahada Crossover çalışmaları:**

- İlk 2 dakikada basketbol çizgileri içinde tam saha yüzde 40 tempo ile koşarak önden yön değiştirme çalışılmıştır.
- İkinci 2 dakikada basketbol çizgileri içinde tam saha yüzde 40 tempo ile koşarak arkadan yön değiştirme çalışılmıştır.
- Üçüncü 2 dakikada basketbol çizgileri içinde tam saha yüzde 40 tempo ile koşarak bacak arasında yön değiştirme çalışılmıştır.
- Dördüncü 2 dakikada basketbol çizgileri içinde tam saha yüzde 40 tempo ile koşarak reverse yön değiştirme çalışılmıştır.
- Beşinci 2 dakikada basketbol çizgileri içinde tam saha yüzde 40 tempo ile koşarak sağ ve tek el ile yön değiştirme çalışılmıştır.

- Altıncı 2 dakikada basketbol çizgileri içinde tam saha yüzde 40 tempo ile koşarak sol ve tek el ile yön değiştirme çalışılmıştır.

### **10 dakikada Crossver çalışması (huni ile ):**

Oyucular tek sıra halinde arka arkaya basketbol çizgisinin köşe geçmesi istemiştir. Kuleler biri faul çizgisinin köşesine diğerini çaprazındaki yarı saha çizgisine koyulur diğeri çaprazındaki faul çizgisinde köşeye koyulur ve dönüşün yüksek driplingle tam saha yapılması istenir .

- Birinci 2 dakikada önden yön değiştirme.
- İkinci 2 dakikada arkadan yön değiştirme.
- Üçüncü 2 dakikada bacak arasında yön değiştirme.
- Dördüncü 2 dakikada reverse yön değiştirme.
- Beşinci 2 dakikada serbest yön değiştirme.

**5 dakika soğuma :** Bu süreçte jog atıldı.

## **2. Gün**

**5 dakika ısınma:** Bu çalışma esnasında oyuncular topla ve gözlükle birlikte birbirlerinin toplarını almaya çalışarak ve kendi toplarını koruyarak yarı basketbol yarı saha çizgileri ısınma yapılmıştır.

### **8 dakika temel fundamental antrenmanları:**

- İlk 30 saniye dirsekleri bükülmeden göğüs hizasında olmakla birlikte topu bir elinden diğer eline yollayarak devam etmiştir.
- İkinci 30 saniye dirsekler bükülmeden eller baş üstünde top bir elinden diğer eline giderek parmak ucu hassasiyeti artırılmaya çalışılmıştır.
- Üçüncü 30 saniyede oyuncu stance duruşunda sağ eliyle sabit bir şekilde 15 saniye ara ile alçak ve yüksek dripling çalışması yaptırılarak top hakimiyeti artırılmak istenmiştir.



- Dördüncü 30 saniyede oyuncu stance duruşunda sol eliyle sabit bir şekilde 15 saniye ara ile alçak ve yüksek dripling çalışması yaptırılarak top hakimiyeti artırılmak istenmiştir.
- Beşinci 30 saniyede oyuncu stance duruşunda sağ ayak önde ve sağ ayağının etrafında topu yere vurarak çevirmesi uygulanmıştır.
- Altıncı 30 saniyede oyuncu stance duruşunda sol ayak önde ve sol ayağının etrafında topu yere vurarak çevirmesi uygulanmıştır
- Yedinci 30 saniyede ayaklar omuz aralığında açık olarak topu yere vurarak ayakların arasında sekiz çizmiştir.
- Sekizinci 30 saniyede stance durunda ve sabit bir şekilde önden yön değiştirme çalışması yapılmıştır.
- Dokuzuncu 30 saniyede stance durunda ve sabit bir şekilde arkadan yön değiştirme çalışması yapılmıştır.
- Onuncu 30 saniyede stance duruşunda topu sağ elinde tutmadan yanda ileri ve geri yapılmıştır.
- On birinci 30 saniyede stance duruşunda topu sol elinde tutmadan yandan ileri ve geri yapılmıştır.
- On ikinci 30 saniyede stance duruşunda topu sağ elinde tutmadan önde sağa ve sola top yere vurulması yapılmıştır.
- On üçüncü 30 saniyede stance duruşunda topu sol elinde tutmadan önde sağa ve sola top yere vurulması yapılmıştır.
- On dördüncü 30 saniyede top sağ elinde topu tutmadan yere vurarak oturup kalkılmıştır.
- On beşinci 30 saniyede top sol elinde topu tutmadan yere vurarak oturup kalkılmıştır.
- On altıncı 30 saniyede stance duruşunda bacak arasında gerilmesi çalışılmıştır.

**12 dakika çift top çalışması:** Oyuncular pota altındaki yatay çizgiye yan yana sıra olundu. Buradan çift topla faul çizgisinden başlangıç çizgisine oradan orta saha çizgisine tekrar başlangıç çizgisine sonra ki diğer yarı sahadaki faul çizgisine ve tekrar başlangıç çizgisine ve diğer pota altında ki çizgiye değerek başlangıç çizgisine gelmeleri istenerek diril l anlatıldı.

- İlk hareket çift topla istenen dirilde de tek zamanlı dripling yapıldı (2dakika).
- İkinci hareket çift topla istenen dirilde çift zamanlı dripling yapıldı ( 2 dakika).
- Üçüncü harekette çift topla istenen dirilde üç de bir yön değiştirildi (2 dakika)

- Dördüncü harekete istenen dirilde çift zamanlı dripling birlikte düz gidip geri geri gelindi (2 dakika).
- Beşinci harekete istenen dirilde tek zamanlı dripling birlikte düz gidip geri geri gelindi (2 dakika).
- Altıncı harekete istenen dirilde maksimum hızla yapıldı (2 dakika)

**10 dakika. Çift top çalışması (huni ile) :** Oyucular tek sıra halinde arka arkaya basketbol çizgisinin köşe geçmesi istemiştir. Kuleler biri faul çizgisinin köşesine diğerini çaprazındaki yarı saha çizgisine koyulur diğeri çaprazındaki faul çizgisinde köşeye koyulur ve dönüşün yüksek driplingle tam saha yapılması istenir.

- İlk olarak çift topla tek zamanlı dripling yapıldı (4 dakika).
- İkinci harekete çift topla çift zamanlı dripling yapıldı (4 dakika).
- Üçüncü harekete serbest olarak maksimum hızla yapıldı (2 dakika).

**5 dakika soğuma:** Bu süreçte jog atıldı.

### **3.Gün**

**5 dakika ısınma:** Bu çalışma esnasında oyuncular topla ve gözlükle birlikte birbirlerinin toplarını almaya çalışarak ve kendi toplarını koruyarak yarı basketbol yarı saha çizgileri ısınma yapılmıştır.

### **8 dakika temel fundamental antrenmanları:**

- İlk 30 saniye dirsekleri bükülmeden göğüs hizasında olmakla birlikte topu bir elinden diğer eline yollayarak devam etmiştir.
- İkinci 30 saniye dirsekler bükülmeden eller baş üstünde top bir elinden diğer eline giderek parmak ucu hassasiyeti artırılmaya çalışılmıştır.
- Üçüncü 30 saniyede oyuncu stance duruşunda sağ eliyle sabit bir şekilde 15 saniye ara ile alçak ve yüksek dripling çalışması yaptırılarak top hakimiyeti artırılmak istenmiştir.
- Dördüncü 30 saniyede oyuncu stance duruşunda sol eliyle sabit bir şekilde 15 saniye ara ile alçak ve yüksek dripling çalışması yaptırılarak top hakimiyeti artırılmak istenmiştir.

- Beşinci 30 saniyede oyuncu stance duruşunda sağ ayak önde ve sağ ayağının etrafında topu yere vurarak çevirmesi uygulanmıştır.
- Altıncı 30 saniyede oyuncu stance duruşunda sol ayak önde ve sol ayağının etrafında topu yere vurarak çevirmesi uygulanmıştır
- Yedinci 30 saniyede ayaklar omuz aralığında açık olarak topu yere vurarak ayakların arasında sekiz çizmiştir.
- Sekizinci 30 saniyede stance durunda ve sabit bir şekilde önden yön değiştirme çalışması yapılmıştır.
- Dokuzuncu 30 saniyede stance durunda ve sabit bir şekilde arkadan yön değiştirme çalışması yapılmıştır.
- Onuncu 30 saniyede stance duruşunda topu sağ elinde tutmadan yanda ileri ve geri yapılmıştır.
- On birinci 30 saniyede stance duruşunda topu sol elinde tutmadan yandan ileri ve geri yapılmıştır.
- On ikinci 30 saniyede stance duruşunda topu sağ elinde tutmadan önde sağa ve sola top yere vurulması yapılmıştır.
- On üçüncü 30 saniyede stance duruşunda topu sol elinde tutmadan önde sağa ve sola top yere vurulması yapılmıştır.
- On dördüncü 30 saniyede top sağ elinde topu tutmadan yere vurarak oturup kalkılmıştır.
- On beşinci 30 saniyede top sol elinde topu tutmadan yere vurarak oturup kalkılmıştır.
- On altıncı 30 saniyede stance duruşunda bacak arasında gerilmesi çalışılmıştır.

**12 dakika tempo farkı çalışmaları:** Oyuncular saha pota altı çizginin köşesinde tek sıra olurlar ve aynı paralel çizgilerin 1 metre arayla 6 tane huni dizilir sahanın dikey yarısında ve diğer yarısında pota altı çizgisine ve orta saha çizgisine ve diğer pota altı çizgisine huni koyarak diril alanı oluşturulmuştur.

- Birinci hareket driplingle başlayıp ikinci huniden ilk huniye ilk huniden üçüncü huniye üçten ikici huniye oradan dördüncü huniye oradan üçüncü huniye oradan beşinci huniye ve son olarak 4 huniye oradan altıncı huniye giderek turnike atıldı; sonrasında top alınarak diğer yarı saha dilimdeki pota altındaki huniye başlayıp orta sahadaki önünden huniden geri geri gelerek başlangıç noktasına oradan da diğer pota altındaki huniye giderek diril yapıldı (10 dakika).

- İkinci harekete diril alanı serbest ve maksimum hızla yapıldı (2 dakika)
- 4 dakika soğuma:** Bu süreçte jog atıldı.

## 11. ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Tufan Özen

Doğum Yeri ve Tarihi: Tekirdağ/Çorlu-30.01.1990

Medeni Hali: Bekar

Yabancı Dil: İngilizce

E-posta Adresi:tufanozen20@gmail.com

Tel:0541 923 00 33

### Eğitim ve Akademik Durumu

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Lise	Özel Toros Akdeniz Lisesi	2008
Lisans	Trakya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu	2013

### İş Tecrübesi

Görev Süre (yıl-yıl)

Mesleki Dernek/Kurum Üyeliği: 2010-2012 Gençlik Spor Birliği'nde fahri tenis antrenörlüğü,  
2012-... Saray Belediyesi'nde basketbol antrenörlüğü

Kazanılan Ödüller, Teşvikler ve Burslar Yok

Bildiriler / Yayınlar Yok