

Abdullah VURAL¹, Hamdi PEPE²

1

2

GİRİŞ

Sporla başarılı olabilmek için, günümüzde yeni çıkan bilimsel metotları takip ederek uygulamak gerekir. Başarılı olabilmek için sabırla ve titizlikle antrenman programına uyulması ve fizyolojik ve psikolojik yönden oyuncuların performansının üst seviyelere çıkarılması hedeflenir (Günaydın ve ark 2001).

Hentbol; teknik, taktik ve fiziksel becerileri birleştiren yorucu bir mücadele takım sporudur (Gorostiaga ve ark 2006, Karcher ve Buchheit 2014, Rannou ve ark 2001). Hentbol oyunu yenme-yenilme duygusunu kapsayan, izleyene zevk, oynayana haz veren; 6 saha oyuncusu, 1 kaleci olmak üzere 7'şer oyuncu ile uluslararası hentbol oyun (IHF) kurallarına göre oynanan bir spor dalıdır. Müsabaka esnasında, yeteneklerini, teknik becerilerini ve zekâlarını kullanarak iki rakip, topu müsabaka esnasında karşı rakibin kalesine gol atmak, karşı rakip takımın da gol atmasını engelleyerek üstünlük kurma mücadelesi olarak tanımlanır. Müsabaka sırasında metabolizmanızda artan enerji açığının karşılanması ve maç esnasında oluşabilecek yorgunluğa karşı konulabilmesi için maksimum düzeyde metabolizmanın çalışmasına da ihtiyaç duyulur. Hentbolda performansın önemli belirleyicisi olarak teknik ve taktik bilinmektedir (Sevim 1992).

¹ Beden Eğitimi Öğretmeni,abdvr1@hotmail.com MEB. Konya Mehmet Akif Ersoy Anadolu Lisesi

² Prof.Dr.hppe@selcuk.edu.tr Selçuk Üniv.Spor Bilimleri Fakültesi

KAYNAKLAR

1. Arabacı R, Erol S, Gültekin O, 2007. Süper ligde oynayan erkek hentbolcularının fiziksel performanslarının incelenmesi, e journal, of new world sciences academy, healthy science, 2 (4), B0007, 62-70.
2. Bayraktar B, Kurtoğlu M, 2009. Sporda Performans, Etkili Faktörler, Değerlendirilmesi ve Artırılması İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi Spor Hekimliği ve Anatomi Anabilim Dalları, İstanbul.
3. Bilge M, Tuncel F, 2003. Hentbolcularda Anaerobik Güç ve Kapasite İle Vücut Kompozisyonu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: VIII, 67-76, Ankara.
4. Eler S, Bereket S, 2001. Elit Türk ve Yabancı Hentbolcuların Motorik ve Fizyoloji Parametrelerinin Karşılaştırılması. Gazi üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Cilt:VI, Sayı:4. 44-52, Ankara.
5. Ersoy G, Hasbay A, 2008. Sporcu Beslenmesi, Klasmat Matbaacılık, Birinci Basım, Ankara.
6. Ersöz G, Özkan, A, 2011. Anaerobik Performans ve İzokinetik Kuvvet Değerlendirilmesinde Bacak Hacmi ve Kütlesinin Rolü, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, Ankara.
7. Gharbi Z, Dardouri W, Haj-Sassi R, Chamari, K, Souissi N, 2015. Aerobic and anaerobic determinants of repeated sprint ability in team sports athletes, *Biology of sports*, vol,32, no.3.
8. Gorostiaga EM, Granados C, Ibanez J, Gonzalez-Badillo JJ, and Izquierdo M, 2006. Effects of an entire season on physical fitness changes in elite male handball players. *Med Sci Sports Exerc* 38: 357-366.
9. Gökdemir K, 2000. Güreş Antrenmanının Bilimsel Temelleri, Poyraz Ofset, 15. Ankara.
10. Gökdemir K, Koç H, 2000. Hentbolcularda genel dayanıklılık antrenman programlarının bazı dolaşım, solunum ve vücut yağ yüzdesine etkisi. Uluslar Arası Spor Bilimleri Kongresi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
11. Günaydın G, Koç H, Cicioğlu İ, 2001, Türk bayan milli takım güreşçilerinin fiziksel ve fizyolojik profillerinin belirlenmesi. H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, Cilt: 18, Sayı: 1: 25-32. Ankara.
12. Günay M, Cicioğlu İ, Savaş S, 1998. İki farklı tipteki interval antrenman programlarının aerobik, anaerobik güç, vücut kompozisyonu, solunum fonksiyonları, kan lipitleri, kan basıncı ve istirahat nabızı üzerine etkileri. *Kastamonu Eğitim Fakültesi Dergisi* 4 (6), 163, Kastamonu.
13. Inbar O, Baror O, Skinner J.S, 1996. The Wingate Anaerobic Test. *Human Kinetics*.
14. Karcher C and Buchheit M, 2014. On-court demands of elite handball, with special reference to playing positions. *Sports Med* 44: 797-814.

15. Kürkcü R, 2003. 15–17 Yaş Grubu Güreşçilerin Fiziksel ve Fizyolojik Özelliklerinin Spora Bağlı Sezonsal Değişimleri, G.Ü. Sağ. Bil. Enst. Bed. Eğt. ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 1–4–10–37–61–68, Ankara.
16. Mach Dougall JD, Wenger HA, Green HJ, 1982. The Physiological Testing of Elite Athletes. İthaca New York, Mouvement Publications Inc., 1–130.
17. Manore MM, Barr SI, Butterfield GE, 2000. Nutrition and athletic performance. Position of dietitians of Canada, he And the American College of Sports Medicine, , J Am Diet Assoc 100: 1543–1556.
18. Norkowski H. 2002. Anaerobic power of handball players representing various sport levels , journal of human kinetics, volume 7, Warsaw.
19. Özer MK. 2010. Fiziksel Uygunluk, 3. Baskı, Nobel Yayın, 197, Ankara.
20. Özkan A, Köklü Y, Ersöz G, 2010. Wingate anaerobik performans ve ölçüm yöntemleri, gazi kitap evi, ÖzBaran Ofset Matbaacılık, Ankara.
21. Rannou F, Prioux J, Zouhal H, Gratas-Delamarche A, and Delamarche P. 2001. Physiological profile of handball players. *J Sports Med Phys Fitness* 41: 349–353.
22. Sevim Y. 1992. Hentbol Teknik Taktik. 1. Baskı, , Gazi Büro Yayınevi, Ankara.
23. Sevim Y, 2002. Antrenman Bilgisi. 1. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
24. Srhoj Marinovi M, Rogulj N, 2002. Characteristics of Male Handball Players, Coll. Antropol.;26, 1: 219–227.
25. Tamer K, 2000. Sporda Fiziksel-Fizyolojik Performansın Ölçülmesi ve Değerlendirilmesi, Bağırğan Yayınevi, 47–143, Ankara.
26. Taşucu E, 2002. Türk Erkek Hentbol Milli Takımının Somatotip Profiline Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. 1– 5,10–23, 72, Ankara.
27. Tillaar R.V.D, Ettema G, 2004. Euopean Applied Physiogy 91,413-418.
28. Wagner H, Klous M, Müller E, 2006. Symposium xxiv ISBS, 161–164, Salzburg, Austria.
29. Yıldırım K, 1997. Erkek Hentbol Milli Takım Oyuncularının Bazı Motorik ve Antropometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
30. Yıldırım İ, Özdemir V, 2010. Elit Düzey Erkek Hentbol Oyuncularının Antropometrik Özelliklerinin İncelenmesi, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi Cilt Vol : 1 Sayı , No :1.