



# TEMEL MASA TENİSİ ANTRENMANLARININ 13-14 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARIN BAZI FİZİKSEL UYGUNLUK PARAMETRELERİNE ETKİSİ

Vedat ÇINAR<sup>1</sup>, İsa AYDEMİR<sup>2</sup>

1

2

## GİRİŞ

Masa tenisi genel olarak fiziksel aktiviteye katılan bireylerin en çok tercih ettikleri, sağlık yanlısı eğlenceli bir spordur (1). Masa tenisi performanslarının özellikleri açısından, sporcular hızlanma, yavaşlama, yön değişikliği, hızlı hareket etme ve denge kontrolü içeren bir dizi karmaşık mekansal hareketleri tamamlamak zorundadır. Tüm bu çeşitli ve farklı hareket kalıpları, sporcuların optimum vuruş yapmalarına yardımcı olur (2).

Masa tenisi sadece karmaşık ve asimetrik bir spor değil, aynı zamanda hız ve yön değişikliklerini kullanan çeşitli taktiklere de sahiptir. Sporcunun çevik olması, pozisyonunu hızla değiştirmesini ve vücudunu belirli bir vuruş için maksimum güç ve etki elde etmek için düzenlemesini sağlayan rasyonel bir harekettir (3). Masa tenisinde, motor becerileri bir oyuncunun seviyesini ayırt etmek için çok önemlidir: yüksek beceri seviyesi doğru, hızlı hareketlerle karakterize edilir (4).

Düşük seviyeli bir sporcu, sadece birkaç dakika boyunca yüksek seviyeli bir sporcu ile yarışabilir, erken yorgunluk nedeniyle rakibin hızına ayak uyduramaz. Masa tenisi oyuncuları, rakip topa vurduktan sonra geri dönüş için çok az bir zamana sahiptir

<sup>1</sup> Prof.Dr. .vcinar@firat.edu.tr Fırat Ün. Spor Bilimleri Fak

<sup>2</sup> Arş.Grv. iaydemir@firat.edu.tr Fırat Ün. Spor Bilimleri Fak.

## KAYNAKLAR

1. Biernat E, Buchholtz S, Krzepota J. 2018. Eye on the ball: table tennis as a pro-health form of leisure-time physical activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(4):738-749
2. Girard O, Millet GP. 2009. Neuromuscular fatigue in racquet sports. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America* 20(1):161-173
3. Nikolić I, Furjan-Mandić G., Kondrić M. The relationship of morphology and motor abilities to specific table tennis tasks in youngsters. *Coll. Antropol.* 2014;38:241-245.
4. Yarrow K, Brown P, Krakauer JW. Inside the brain of an elite athlete: the neural processes that support high achievement in sports. *Nat Rev Neurosci.* 2009;10(8):585-596.
5. Ak E, Kocak S. Coincidence-anticipation timing and reaction time in youth tennis and table tennis players. *Percept Mot Skills.* 2010;110(3 Pt 1):879-887.
6. Zagatto AM, Gobatto CA. Relationship between anaerobic parameters provided from MAOD and critical power model in specific table tennis test. *Int J Sports Med.* 2012;33(8):613-620.
7. Aune TK, Ingvaldsen RP, Ettema GJ. Effect of physical fatigue on motor control at different skill levels. *Percept Mot Skills.* 2008;106(2):371-386.
8. Behdari R. 9-12 Yağ Erkek Masa Tenisi Sporcularının Brança Özgü Yeternek Düzeyleri ve Fiziksel Profillerinin Araştırılması. G.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011, Ankara (Prof. Dr. E Zorba).
9. Muratlı, S., Kalyoncu, O. ve Şahin, G., (2007). Antrenman ve müsabaka. İstanbul: Ladin Matbaası.
10. Draper, J. A., ve Lancaster, M. G. (1985). The 505 test: a test for agility in the horizontal plane. *Australian Journal For Science And Medicine In Sport*, 17(1), 15-18
11. MacKenzie B. 101 performance evaluation test. London, Electric World 2005; 111-168.
12. Özkara, A. (2002) Futbolda testler. Ankara: İlksan Matbaacılık.
13. Suni JH, Oja P, Laukkanen RT, Mülunpalo SI, Pasanen ME, Vuori IM, Vartiainen T.M, Bös K. Health- Related fitness test battery for adults: aspects of reliability. *Arch Phys Med Rehabil* 1996; 77: 399-405.
14. Stamford, B. (1983). The results of aerobic exercise. *The Physician and Sport Medicine*, 1(9), 145.
15. Tsai, A.C., Sandretto, A., Chung, Y.C. (2003). Dieting is more effective in reducing weight but exercise is more effective in reducing fat during the early phase of a weight-reducing program in healthy humans. *The Journal of Nutritional Biochemistry*, 14(9), 541-549.

16. Hanten, W.P. et al. (1999). Fuerza maxima de empuñadura en sujetos normales de 20 a 64 años de edad. *J-Hand-Ther.* 12 (3), Jul-Sep, 193-200.
17. Carrasco, L., Pradas, F., Floría, P., Martínez, A., Herrero, R., Jurado, J.A.G. (2010). Grip strength in young top-level table tennis players, *International Journal of Table Tennis Sciences*, No.6.
18. Şahin, O. (2007) Düzenli egzersiz eğitiminin 12-14 yaş çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya, s: 21.
19. Hockey, V. (1993) *The Pathway To Healthful Living*, Mosby, Publishing,U.S.A.
20. Şen, Y. Z. (1998) *10-14 Yaş Grubu Orta Öğretim Öğrencilerde Üç Aylık Antrenman Programı Sonrasında Temel Motorsal Özelliklerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*
21. Saygın, Ö. (2003) *10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi. M.Ü. Sağ. Bil. Ens. Bed. Eğt. ve Spor ABD. Yayınlanmamış Doktora Tezi. S: 60, İstanbul.*
22. Katie M. M., Brad S.M., Joanne K., Linda D.V., Terence J. W. (2003) Contribution of Timetabled Physical Education to Total Physical Activity In Primary School Children: Cross Sectional Study. *BMJ Volume, 327, 13 September*
23. Pekel A.H., Balcı, E., Atalay, N. G., Onay, M. (2004) ve ark. Spor Yapan Çocukların Performansla İlgili Fiziksel Uygunluk Test Sonuçları ile Antropometrik Özellikleri Arasındaki ilişkilerin İncelenmesi, VIII. Spor Bilimleri Kongresi Özet Kitapçığı, Antalya 17-20 Kasım 2004, s 110
24. Okudur A, Sanioğlu A. (2012). "12 Yaş Tenisçilerde Denge ile Çeviklik İlişkisinin İncelenmesi", Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi; 14 (2): 165-170.
25. Kızılet A, Atılan O, Erdemir İ. (2010). '12-14 Yaş Grubu Basketbol Oyuncularının Çabukluk ve Çeviklik Sıçrama Yetilerine Farklı Kuvvet Antrenmanlarının Etkisi' *Atabesbd*, 12(2):44-57.
26. Cinthuja P, Jayakody J.A.O.A, Perera M.P.M., Weerathna W.V.D.N., Nirosaha S.E., Indeewari D.K.D.C., Kaethieswaran T, Adikari S.B. (2015). 'Physical fitness factors of school badminton players in Kandy district' *European Journal of Sports and Exercise Science*, 4(2): 14-25