

HER YÖNÜYLE MASA TENİSİ

Eğitimci-Yazar
Bayram Taci MENTEŞ



© Copyright 2022

Bu kitabın, basım, yayım ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-625-8155-82-2

Kitap Adı

Her Yönüyle Masa Tenisi

Yazar

Bayram Tacı MENTEŞ

ORCID iD: 0000-0002-7684-8791

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Kapak Tasarımı

Ece Başak BALIKCI

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO044000

DOI

10.37609/akya.1824

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

Önsöz

Merhaba,

Her Yönüyle Masa Tenisi kitabına hoş geldiniz!

Ben, Bayram Taci Menteş. Masa tenisiyle, henüz on yaşındayken, beden eğitimi öğretmenimin “Sen de masa tenisine gel” demesi vesilesiyle tanıştım. Gönülden bağlı olduğum bu sporu ilk kez icra ettiğimde öyle keyif aldım ki, ortaokul ve lise yıllarım boyunca masa tenisi oynamak benim için vazgeçilmez bir alışkanlık haline geldi.

İlk derecemi 2007 yılında gençler kategorisinde Türkiye 3’üncüsü olarak kazandım. Üniversite yıllarında, üniversiteler arası ferdi Türkiye derecelerim oldu. Türkiye Süper Ligi ve Türkiye Kupası Şampiyonluğu da derecelerim arasında yer aldı. 2016 yılında yapılan Kore ve Japonya açık turnuvalarında, milli takım kadrosunda antrenör olarak yer aldım. 2019 yılında ilk kez düzenlenen Türkiye Öğretmenler Kupası müsabakalarındaki Türkiye ikinciliği derecemiz, güzel dostlukları ve anılarıyla ömür boyu hatırlayacağım bir kazanım oldu. Ayrıca Türkiye Masa Tenisi Federasyonu il temsilciliği ve organizasyon kurulu üyeliği görevlerini üstlendim.

Çukurova Üniversitesi Masa Tenisi Antrenörlüğü Bölümünden mezun olduktan sonra, gelişimime hız kesmeden devam edebilmek amacıyla Mersin Üniversitesinde yüksek lisansımı tamamladım. Hâlihazırda, Millî Eğitim Bakanlığı’nda beden eğitimi öğretmeni olarak çalışan, Türkiye masa tenisi liglerinde aktif spor hayatına devam eden bir masa tenisi sporcusuyum ve ilaveten TMTF Adana İl Temsilciliği görevini yürütmekteyim.



Sadece fiziki olarak değil aynı zamanda ruhuma da işlemiş olan masa tenisi sporunda çocukluğumdan beri geçirdiğim uzun yıllar, bu alanda geniş çaplı bilgi birikimini beraberinde getirdi. Bu birikimin neticesinde ortaya çıkan kitabımın yalnız aktif masa tenisi oyuncularına değil; aynı zamanda henüz bu sporla tanışmamış, merak edip öğrenmek isteyenlere de ışık tutmasını arzu ediyorum. Kitabı hazırlama düşüncesi de tamamen bu isteğim doğrultusunda ortaya çıktı.

Masa tenisi sporunu hiçbir karşılık gözetmeden, her tür fedakârlığı göze alarak icra ettim. Elinizde tuttuğunuz bu kitabı da aynı duygularla severek hazırladım. En büyük temennim ülkemiz masa tenisi sporuna katkı sağlamış olmaktır.

Teşekkür

Kitabın basım sürecindeki desteklerinden dolayı Nobel Akademi Yayıncılık yöneticilerinden Sayın Muhammed Konca'ya ve Sayın Yasin Dilmen'e, *Masa Tenisinde Teknik-Taktik Bölümlerindeki* katkılarından dolayı Sayın Ufuk Altınkaya'ya, *Antrenman Bölümündeki* katkılarından dolayı Nişantaşı Üniversitesi Dr. Öğretim üyesi Sayın Emre Ak'a, *Masa Tenisi Kuralları ve Ekipmanları Bölümlerindeki* katkılarından dolayı Türkiye Masa Tenisi Federasyonu Merkez Hakem Kurulu Başkanı Sayın Musa Güner'e, Temsa Ulaşım A.Ş. ana sponsorluğunda faaliyet gösteren Adana Global Spor Kulübü Yöneticileri Sayın Av. İbrahim Halil Aslan'a ve Sayın Yılmaz Tanıyıcı'ya, 2005-2017 yılları arasında Türk Telekom Spor Kulübü Başkanı ve Türk Telekom Bölge Müdürü Sayın M. Nafiz Bayca'na, beni masa tenisiyle tanıştıran sevgili antrenörüm Sayın Ünal Çenet'e, esere fotoğraflarla katkı sunan A Milli Takım sporcusu Sayın Sibel Altınkaya'ya, Sayın Dr. Atayar Mazenov'a, öğretmen arkadaşlarım Sayın Züleyha Akçin'e, Sayın Ersin Bakır'a, Sayın Mert Çat'a, *Psikoloji Bölümü* yazımında desteklerini esirgemeyen Sayın Uzm. Dr. Erdal Yurt'a, tablo çizimlerinde Sayın Kenan Keleş'e, görsel çizimlerinde Sayın Mehmet Algen'e ve revolutionDM Kurucu, Ceo'su Yılmaz Bozan ve ekibine, kapak çiziminde Sayın Ece Başak Balıkcı'ya, *Beslenme Bölümü* yazımında Uzm. Diyetisyen Sayın Asena Kederoğlu'na ve Sayın İrem Yakışıklı'ya, *Masa Tenisinde Sakatlıklar Bölümü* yazımında Fizyo Aktif Sağlıklı Yaşam Merkezi'nin kurucu fizyoterapisti Sayın Danyal Erol'a, bu eserin genel olarak yazılma sürecine olan olumlu teşviklerden dolayı Sayın Elvan Adıgüzel'e, yayıma hazırlık sürecindeki editoryal rehberliği için Sayın Gülnur Gözübek'e, beni büyüten rahmetli babam Bilal Menteşe ve beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan, elini üzerimden eksik etmeyen annem Güngör Menteşe ve anneannem Melahat Başer'e, ablalarım Tuğba Aydın ve Tehlile Kaya'ya çok teşekkür ediyorum.



İçindekiler

BÖLÜM 1

MASA TENİSİNE GENEL BAKIŞ	1
Masa Tenisinin Tarihçesi	1
Asya'da Masa Tenisinin Gelişimi.....	6
Türkiye'de Masa Tenisinin Gelişimi.....	6
Masa Tenisinin Faydaları ve Masa Tenisi Adabı.....	10
Masa Tenisi Oyuncusu Olmak/Farkında Olmak.....	10
Masa Tenisinin Faydaları	10
Görgü Kuralları Çerçevesinde Masa Tenisi Adabı.....	12

BÖLÜM 2

MASA TENİSİNİN TANIMI VE KURALLARI	15
Masa Tenisinin Tanımı	15
Masa Tenisinde Kullanılan Kavramlar ve Kurallar	15

BÖLÜM 3

MASA TENİSİ EKİPMAN BİLGİLERİ	37
Masa Tenisi Masası	37
Masa Tenisi Filesı	38
Masa Tenisi Topu	40
Masa Tenisi Raketi	41
Hazır Raket	41
Kombine Raket.....	42
Masa Tenisi Alanı (Saha) ve Pano	48
Raket Kılıfı ve Raket Bakımı	49
Masa Tenisinde Kıyafetler (Tekstil).....	49
Raket Yapıştırıcıları ve Hızlandırıcılar.....	50
Masa Tenisi Ayakkabısı ve Havlu.....	53

BÖLÜM 4

MASA TENİSİNDE YETENEK SEÇİMİ	55
Yetenek Seçim Kriterleri	56
Sürat Koşusu Testi.....	58
Çeviklik Testi	58
Dikey Atlama Testi.....	58
Top Sürme Testi.....	58
Hedefe Nişan Alma Testi.....	58
Top Becerileri Testi	58
Top Atma Testi.....	59
El-Göz Koordinasyon Testi.....	59

BÖLÜM 5

MASA TENİSİNE BAŞLANGIÇ	61
Genel Olarak Isınma ve Soğuma	61
Masa Tenisinde Eğitsel ve Sportif Oyunlar	63
Masa Tenisinde Raket Tutuşları ve Raket-Top Uyum Süreci.....	64
Klasik (Shakehand) Tutuş	65
Kalem (Penholder) Tutuş.....	66
Top Sektirme Teknikleri ve Raket-Top Uyumu Aşaması	67
Forehand Top Sektirme	68
Backhand Top Sektirme	68
Masa Tenisinde Temel Duruş.....	69
Masa Tenisinde Adımlamalar	71
Kayma Adımlamalar	72
Bir Adımlı Kayma Adımlama	72
İki Adımlı Kayma Adımlama	74
İleri-Geri Adımlama	75
Dönme Adımlama Hareketleri	77
Bir Adımlı Dönme Adımlama	77
İki Adımlı Dönme Adımlama	78
Çapraz Adımlama Hareketleri.....	79
Forehand Tarafında Çapraz Adımlama	79
Backhand Tarafında Çapraz Adımlama.....	80

**BÖLÜM 6**

MASA TENİSİNDE TEMEL TEKNİKLER.....	81
Düz (Drive) Vuruş.....	82
Forehand Düz (Drive) Vuruş.....	82
Backhand Düz (Drive) Vuruş.....	85
Kesik (Chop) Vuruşlar	87
Forehand Kesik (Chop) Vuruş	88
Backhand Kesik (Chop) Vuruş.....	91
Blok Tekniği.....	93
Forehand Blok	94
Backhand Blok.....	97
Spin Tekniği.....	100
Forehand Top Spin.....	100
Forehand Yan (Side) Spin.....	104
Forehand Kontra Spin	105
Backhand Top-Spin.....	107
Backhand Yan (Side) Spin.....	110
Backhand Kontra Spin.....	111
Şut (Smaç) Vuruşu ve Çeşitleri	114
Forehand Şut (Smaç) Vuruşu.....	114
Backhand Şut (Smaç) Vuruşu.....	118
Top Açma (Fleep) Vuruşu ve Çeşitleri.....	121
Forehand Top Açma (Fleep) Vuruşu	121
Backhand Top Açma (Fleep) Vuruşu	124
Top Kaldırma (Loop) Vuruşu ve Çeşitleri.....	126
Forehand Top Kaldırma (Loop) Vuruşu	127
Backhand Top Kaldırma (Loop) Vuruşu	130
Masa Tenisinde Servis ve Çeşitleri	133
Servis Atış Kuralları	133
Servis Atış Tekniği	133
Servis Atış Çeşitleri.....	134
Düz Servisler ve Çeşitleri.....	134
Forehand Düz Servis.....	134
Backhand Düz Servis.....	138



Kesik (Chop) Servisler ve Çeşitleri.....	140
Forehand Kesik (Chop) Servis.....	141
Temel Forehand Kesik (Chop) Servis.....	141
Koltuk Altı Forehand Kesik (Chop) Servis.....	143
Backhand Kesik (Chop) Servis.....	146
Falsolu Servisler	148
Koltuk Altı Forehand Falsolu Servis.....	148
Backhand Falsolu Servisler	149
Servis Karşılama.....	151

BÖLÜM 7

MASA TENİSİNDE ANTRENMAN.....	153
Masa Tenisinde Genel Fiziksel Antrenman.....	156
Sürat- Çeviklik- Çabukluk.....	157
Çabukluk ve Reaksiyon (Tepki) Süresi Antrenmanları.....	160
Kuvvet.....	162
Dayanıklılık.....	163
Esneklik ve Koordinasyon.....	165
Masa Tenisinde Özel Fiziksel Antrenman.....	166
Masa Tenisine Özgü Tekniğe Yönelik Antrenmanlar	166
Masa Tenisine Özgü Kondisyona Yönelik Antrenman.....	174
Dayanıklılık.....	176
Koordinasyon	183
Hareketlilik (Esneklik)	188
Kuvvet.....	190
Sürat, Çeviklik, Çabukluk.....	199
Masa Tenisinde Ayak Çalışmaları.....	202
Masa Tenisi Antrenmanlarında Farklı Yöntem ve Ekipmanlar	204
Antrenmanlardan Sonra Toparlanma Süreleri ve Bir Haftalık Aralıklı Antrenman Programı.....	204
Masa Tenisinde Uygulanabilecek Direkt ve İndirekt Ölçümler	206

**BÖLÜM 8**

MASA TENİSİNDE OYUNUNUN GİZLİ YÜZÜ (PSİKOLOJİ)	209
Mental Dayanıklılık.....	211
Motivasyon	213
Öz Güven	215
Kaygı.....	216
Duygu ve Ruh Hali	216
Konsantrasyon.....	217
Canlandırma.....	219
Sporda Telkin Uygulamaları.....	221
Müziğin Performansa Etkisi.....	221
Sürantrenman.....	222
Masa Tenisinde Sporcularda Motivasyon Düşüren Durumlar.....	223
Maç Esnasında Stres Yönetimi ve Uygulaması	225
Maçlarda Sayıların Sonucunda Verilen Tepkiler.....	225
Kaybedilen Sayının Etkisinden Kurtulma	229
Yeni Sayıya Hazırlanma.....	230
Alışkanlıklar.....	231
Sporda Başarının Üç Basamağı.....	232

BÖLÜM 9

MASA TENİSİ TAKTİKLERİ	235
Masa Tenisi Taktiklerine Giriş.....	235
Topun Masada Yerleşimi.....	236
Vuruş Açıları.....	238
Rakibin Dirseğine Oynamak.....	241
Masa Tenisinde Farklı Oyun Türlerine Karşı Taktik.....	241
Forehand Ağırlıklı Oynayan Sporcular	241
Backhand Ağırlıklı Oynayan Sporcular	242
İki Taraflı Spin Yapan Sporcular.....	243
Sağ Elle veya Sol Elle Raket Tutan Sporcular	244



Loop Ağırlıklı Oynayan Sporcular.....	244
Defans Ağırlıklı Oynayan Sporcular	245
Taktik Antrenmanları.....	245
Çiftli Maç Taktikleri	247
Raketi Tutan El Tarafına Göre Taktikler	248
Masada Topa Göre Ayak Hareket Modelleri ve Taktikler.....	249
İçeri ve Dışarı Modeli	250
Çember Modeli.....	251
T Hareket Modeli	252
8 Hareketi Modeli.....	253
Çiftli Maçlarda Servisler	254
Topun Gelişi ve Gidişine Göre Taktikler	258
Topun Hızı ve Temposu	258
Topun Yüksekliği.....	258
Topun Dönüşleri-Spinli Toplar	260
Kesme (Chop) Antrenmanları	264
Spin ve Blok Antrenmanları	264
Top Açma (Fleep) Antrenmanları	265
Özel Lastik Türlerine Göre Taktikler	265
Düz Lastikler.....	266
Anti Lastikler	267
Pütürlü Lastikler	268
Kısa Pütür.....	268
Uzun Pütür.....	269
Orta Uzunlukta Pütür.....	270
Servis Atış ve Servis Karşılama Taktikleri	271
Raket Tutuşu ve Farklı Tekniklere Göre Tutuş Geçişleri	275
Genel Olarak Setin-Maçın Taktik Yapısı	278

BÖLÜM 10

MASA TENİSİNDE BESLENME 28

Beslenme283

Besin Öğelerinin Sporcu Beslenmesinde Kullanımı284



Proteinler.....	285
Karbonhidratlar.....	288
Yağlar	293
Mineraller.....	296
Vitaminler	297
Su.....	300
Müsabaka ve Beslenme	301
Müsabaka Öncesi Beslenme	301
Müsabaka Esnasında Beslenme.....	303
Müsabaka Sonrasında Beslenme.....	304
Sabah Antrenmanları/Maçları İçin Beslenme.....	304
Akşam Antrenmanları/ Maçları İçin Beslenme	305
Beslenme Programı	306

BÖLÜM 11

MASA TENİSİNDE SAKATLIKLAR VE SAKATLIKLARDAN

KORUNMA YOLLARI.....	309
Yaralanmalar ve Tedavi Yöntemleri.....	311
İlk Yardımın Aşamaları.....	312
Rice Kuralı.....	312
Masa Tenisinde Olası Yaralanmalar ve Özel Tedaviler	314
Boyun Kası Zorlanması ve Spazmı	314
Omuz Zorlanması ve Kas Spazmı.....	316
El Bileği Zorlanması	317
Tenisçi ve Golfçü Dirseği	319
Bel ve Sırtta Zorlanma (Lumbo Dorsal Bölge).....	321
Uyluk Kaslarında Yaralanmalar (Hamstring)	323
Dizde Bağ Yaralanmaları.....	324
Ayak Bileği Burkulması.....	326
Tendon Yaralanmaları	327
Masa Tenisi Masasına veya Seperatöre Çarpmak (Sıyrık ve Kesikler).....	328
Dizde Menüsküs Yırtıkları.....	329



Üst Kolda Kas Yırılması veya Tendiniti (Biceps).....	331
Üst Kolda Kas Yırılması (Triceps).....	333

BÖLÜM 12

MASA TENİSİ BRANŞINDA YAPILAN

ULUSLARARASI ÇALIŞMALAR.....	335
-------------------------------------	------------

Kaynaklar	341
------------------------	------------

Kaynaklar

- Adomeit, M. (1992). Tactics training: Learning tactics against VH/RH dominant players. *Tischtennis-Lehre*, 1(3), 5-7.
- Adomeit, M. (1993). Double Tactics. *Tischtennis-Lehre*, 16-19.
- Aksoy, F. (2012). *Kuvvet, Sürat, Dayanıklılık, Koordinasyon Drilleri II*. Ankara: Has Matbaacılık.
- Ali, H., & Kofı, H. (2018). Anaerobik dayanıklılık gelişiminin masa tenisi oyuncularının bazı fiziksel ve fonksiyonel yeteneklerine etkisi. *Babylon University Journal for Human Sciences*, 26(2), 332-342.
- Almanya Masa Tenisi Federasyonu. (2021, Ağustos 15). https://www.tischtennis.de/fileadmin/images/10_TopSport/Konzepte___Kriterien/5.3.1_RTK_2019_mit_IAT_Olympiaanalyse.pdf adresinden alındı
- Applegate, L. (2011). *Beslenme ve diyet temel ilkeleri* (2 b.). (Özpinar, H. Çev.) İstanbul: İstanbul Medikal Yayıncılık.
- Arı, Y., Çolakoğlu, F. F. (2021). Tenis oyuncularında core egzersizleri tenis performansını etkiler mi?. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 40-54. DOI: 10.31680/gaunjs.796043
- Armstrong, R., & Greig, M. (2018). The functional movement screen and modified star excursion balance test as predictors of T-test agility performance in university rugby union and netball players. *Physical Therapy in Sport*, 31, 15-21.
- Asan, R. (2011). *Sekiz haftalık masa tenisi egzersizinin 9-13 yaş arası çocuklarda dikkat üzerine etkisi. (Yüksek lisans tezi)*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Atakan, S. & Atakan, M. (2011). *Adım adım masa tenisi*. Adana: Çukurova Üniversitesi Basımevi.
- Ayan, S. (2019). *Hareket eğitimi*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Aydın, A. S. (2019). *13-15 yaş badminton sporcularına uygulanan sekiz haftalık "core" antrenmanların denge, kas kuvveti, sürat ve çeviklik performansları üzerine etkisinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- A Winning Diet. (2002). Temmuz 23, 2021 tarihinde Nestle New Zealand Limited: https://issuu.com/nestlenz/docs/winning_diet. adresinden alındı
- Bachmann, P. (1992). Competition stability in table tennis with special consideration of personality-oriented and biomechanical aspects. Cologne
- Bağcıraçık, A., Açık, M. (2000). *Spor yaralanmaları ve sakatlıkları*. İstanbul.
- Ball Bucket Training – Optimal Individual Training-Effective Group Training. (2014). *Tischtennis-lehrplanreihe*. Frankfurt: Deutscher Tischtennis-Bund.
- Ballemertraining – Die Vielseitige Trainingsmethode für Jeden Tischtennistainer. (2001). Frankfurt: Deutscher Tischtennis-Bund
- Ballreich, R. & Kuhlow-Ballreich, A. (1992). *Biomechanik der Sportspiele*. Stuttgart: Singles and Doubles Matches.
- Balyı, I. (2001). Sport System Building And Long-Term Athlete Development İn British Columbia. *Coaches Report*, 8(1), 22-28.
- Baumann, S. (1999). *Psyche in Form: Facetten der Sportpsychologie; Begleitbroschüre für die sportpsychologische Ausbildung der Übungsleiter und Trainer in Bayern*. Bayerischer Landes-Sportverband.

- Baur, J., Bös, K. & Singer, R. (1994). *Motorische entwicklung: ein handbuch*. Almanya: Hofmann-Verlag GmbH & Co. KG.
- Bayerischer, T. (1986). *Guidelines for instructors and b-trainers*. Munich
- Baysal, A. (2014). Beslenme ve Diyet Dergisi 2013: Genel Değerlendirme. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(1), 1-3.
- Bean, A. (2017). *The complete guide to sports nutrition*. *Bloomsbury Sport*. 342(8)-106-110
- Behdari, R., Zorba, E., Göktepe, M. & Bayram, M. (2016). 9-12 yaş masa tenisçilerin vücut kompozisyonu, antropometrik ve somatotip özelliklerinin belirlenmesi. *sportif bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3(1), 61-69. <https://dergipark.org.tr> adresinden alındı
- Bernett, H. (1968). Terminologie der Leibeserziehung. Schorndorf: Seybold-Brunnhuber.
- Billat, L. V. (2001). Interval training for performance: A scientific and empirical practice. *Sports medicine*, 31(1), 13-31.
- Bompa, T. (2012). *Antrenman kuramı ve yöntemi*. (Keskin, İ. & Tuner, B. Çev.) Ankara: Spor Yayınevi.
- Bompa, T. (2014). *Nitelikli kuvvet antrenmanı*. Ankara: Spor Yayınevi ve Kitapevi.ss 120-132.
- Bompa, T. O. & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: Theory and methodology of training. *Champaign: Human Kinetics*. ss 250-261.
- Bompa, T. O. & Haff, G. G. (2017). *Dönemleme: Antrenman kuramı ve yöntemi*. (Bağırhan, T. Çev.) Spor Yayınevi ve Kitabevi.ss 109-121
- Boyacı, A., Bıyıklı, T. (2018). Core antrenmanın fiziksel performansına etkisi: erkek futbolcular örneği. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 18-27. <https://dergipark.org.tr/en/pub/besbid/issue/39074/470989> adresinden alındı
- Brown, L. E., & Ferrigno, V. A. (2018). *Sürat, çeviklik, çabukluk antrenmanı*. Spor Yayınevi Ankara.
- Brucker, O., & Harangozo, T. (1982). Table tennis played modern, with table tennis quiz 17, 21. Niedernhausen.
- Brunning, K. (2019). *Sporternährung: Konzept für den DTTB Olympiaka der*. Frankfurt: Deutscher Tischtennis-Bund.
- Buchheit, M., B. Simpson and Mendez-Villanueva, A. (2012). Repeated high speed activities during youth football games in relation to Changes in maximum sprint and aerobic speeds. *International Journal of Sports Medicine*, 40-48.
- Bulduk, S. (2002). *Beslenme ilkeleri ve mönü planlama*. Ankara: Detay Yayınları.
- Carrasco, L., Pradas, F. and Martínez, E. (2009). Evaluation of physical condition in young people's table tennis players. F. Pradas A (Eds.), *Methodology of table tennis: multi discipline approach and didactics*, s. 133-148. Seville: Wanceulen.
- Clark, N. (1998). Nutrition support programs for young adult athletes. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 8(4), 416-425.
- Craighead, D., Shark, S., Gottschall, J., Pässe, D., Murray, B., Alexander, L., & Kenney, W. (2017). Ingestion of transient receptor potential channel agonists attenuates exercise-induced muscle cramps. *Muscle & Nerve*, 56(3), 379-385.
- Clough PJ, Earle K, Sewell D. (2002). Solutions in sport psychology. *Mental toughness: The concept and its measurement*. 1st Ed., London: Thomson Publishing, 32-43.
- Çamlıyer, H., & Çamlıyer, H. (2018). *Çocuk hareket eğitimi ve oyun*. (8 b.). Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Basımevi.
- Çinde çok top antrenmanları. (2017). Eylül 11, 2021 tarihinde <https://ir.nts.edu.tw/bitstream/987654321/2198/12/08-> adresinden alındı
- Cui, J., Liu, Z., & Xu, L. (2017). Modelling and simulation for table tennis referee regulation based on finite state machine. *Journal of sports sciences*, 35(19), 1888-1896.
- Çok top antrenmanlarının gizemi ve ayak çalışmaları (2017). Eylül 11, 2021 tarihinde <https://knews.cc/sports/v8rba6a.html> adresinden alındı



- Dal, N. (2019). *Spor psikolojisinde yeni yaklaşımlar*. Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Daniels J., Scardina N (1984) Interval training and performance. *Sports Med* 1: 327-334
- Djokic, Z. (2003). Basic and special physical preparation of top table tennis players. In *Comunicação apresentada ao VIII Congresso da ITTF e III Congresso de Ciências do Desporto (Desportos de Raquete)*. Paris (Vol. 17).
- Djokić, Z. (2007). Functional diagnostics of top table tennis players. In *Proceedings book of 10th International Table Tennis Sports Science Congress* (pp. 168-174).
- Djokovic, N. (2014). *Kazanmak için varım*. İstanbul: Martı yayıncılık.
- Doğan, O. (2015). *Spor psikolojisi (3 b.)*. Ankara: Detay Anatolia Akademik Yayıncılık.
- Draskovic, T. (2021). Temel motor becerilerin öğrenilmesi ile temel masa tenisi öğelerinin öğrenilmesi arasındaki bağlantı. *repozitorij.uni*: <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=143205&lang=slv> adresinden alındı
- DTTB. (Hrsg.) (2001). *Tischtennis Lehrplan 2000: Schlagtechnik und Beinarbeit*. Frankfurt a. M.: Eigenverlag DTTB.
- Dubois, C., Ferreol, S., Fouasson, C. A., Menu, P. & Dauty, M. (2013). Récupération par la pratique du tennis de table de l'appui du membre opéré après chirurgie du genou. *Science & Sports*, 28(4), 181-187.
- Ebadi, L. (2020). *Masa teniştirilerinde görülen sakatlık türleri ve incelenmesi*. Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Eberspächer, H. (1993). Sportpsychologie. Rororo Sport. *Reinbeck bei Hamburg*.
- Erdogan, R. (2020). Uzun süreli tenis ve dayanıklılık antrenmanlarının adölesan tenisçilerin fiziksel profillerine etkisi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 135-144.
- Erkek, A., Uzun, A. & Emre, M. (2021). Orta Ergenlik Dönemindeki Futbolcularda Yaşın Sürat Performansına Etkisi. *Sportive*, 4(1), 57-68. <https://dergipark.org.tr/en/pub/sportive/issue/60562/880334> adresinden alındı
- Ersoy, G. & Aksoy, M. (1994). 1992 Dünya Beslenme Deklarasyonu. *DergiPark*, 19(2), 93-95.
- Ersoy, G. (2004). *Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ersoy, G. & Hasbay, A. (2008). *Sporcu beslenmesi (1 b.)*. Ankara: Klasmat Matbaacılık Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726.
- Faber, I. R., Oosterveld, F. & Nijhuis, M. W. (2014). Does an eye-hand coordination test have added value as part of talent identification in table tennis? *A Validity and Reproducibility Study*. *Plosone*, 9.
- Faber, I. R., Nijhuis-Van Der Sanden, M. W., Elferink-Gemser, M. T., & Oosterveld, F. G. (2015). The Dutch motor skills assessment as tool for talent development in table tennis: a reproducibility and validity study. *Journal of sports sciences*, 33(11), 1149-1158.
- Faccini, P., Faina, M., Scarpellini, E., dal monte, A. (1989). Ilcostoenergeticonel tennistavolo. *Scuoladello Spor*, 8, 38-42.
- Fayt, V., Quignon, G., & Lazzari, S. (2005). Influence de l'incrémentation de l'intensité de l'exercice sur les paramètres d'exécution gestuelle en tennis de table. *Cahiers de l'INSEP*, 35(1), 71-79.
- Ferrauti, A., Bergeron, M. F., Pluim, B. M., Weber, K. (2001). Physiological responses in tennis and running with similar oxygen uptake. *European journal of applied physiology*, 85(1), 27-33.
- Fett, C. A., Petricio, A., Maestá, N., Correa, C., Crocci, A. J., & Burini, R. C. (2001). Suplementação de ácidos graxos ômega-3 ou triglicéridios de cadeia média para indivíduos em treinamento de força. *Motriz*, 7(2), 83-91.
- Fetz, F. (1979). *Allgemeine Methodik der Leibesübungen* (8. Aufl.). Bad Homburg: Limpert.
- Fiebrandt, K. & Martin, D. (1984). Training Sessions For Versatile Children's Training. *Leistungssport*, 21-27.

- Fink, H. H., Burgoon, L. A., & Mikesky, A. E. (2006). Chapter 6 Vitamins. Practical Applications in Sports Nutrition. Sudbury, MA: Jones and Bartlett, 2006. 163-67.
- Fitness Training In Table Tennis – Fit For The Fastest Setback Game In The World. (2005). *Tischtennis-lehrplanreihe*. Frankfurt: Deutscher Tischtennis-Bund.
- Frey, G., & Hildenbrandt, E. (1994). Einführung in die Trainingslehre 1: Grundlagen. 1. Aufl. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Friedrich, W., & Blache, R. (1992). Tischtennis-Reader. Neue Trainingslehre für den Tischtennis-Trainer. Dußlingen, Ludwigsburg.
- Friedrich, W. & Jung, L. (1995). Sporttheorie für Trainer und Übungsleiter. Dußlingen, Tailfingen.
- Genel ve Özel Fiziki Hazırlık. (2012). Şubat 13, 2020 tarihinde <http://www.siolatrainingmethod.com/general-and-specific-physical-performance.html> adresinden alındı
- Genel ve Spesifik Antrenmanlar. (2012). Temmuz 3, 2021 tarihinde <http://www.siolatrainingmethod.com/general-and-specific-physical-performance.html> adresinden alındı
- Gomes, F., Amaral, F., Venture, A. & Agular, J. (2000). TableTennispecific test battery. *International Journal of TableTennisSciences*, 4, 11-18.
- Göhner, U. (1979). Bewegungsanalyse im Sport . Schorndorf:Hoffman
- Grosser, M., Starischka, S. (2000). *Fitness training in all sports and ages [Fitnessexercise in all sportsandages]*. Thessaloniki: Salto Editions.
- Grumbach, M., & Dassel, H. (1975). Tischtennis-Grundschule für Schule und Verein: von Hans Dassel T. 2: Tischtennis-Aufbaukurs. Hofmann.
- Guo, W., Liang, M., Xiao, D. & Hao, W. (2020). A systematic and comparative study on the line-changing strategies in top-level table tennis players. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(6), 1018-1034.
- Güneş, Z. (1998). *Spor ve beslenme antrenör ve sporcu el kitabı*. Ankara: Bağırhan Yayinevi.
- Güneş, Z. (2005). *Spor ve Beslenme (4 b.)*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hawley, J., & Burke, L. (1998). Changing body size and shape. Peak Performance: Training and Nutritional Strategies for Sport. Sydney, Australia: Allen & Unwin, 233-260.
- Heissig, W. (1982). *Tischtennis-lehrplan 2. methodik*. Zürich: Deutscher Tischtennis-Bund.
- Heinz, B., Pfeifer, K., & Söhngen, M. (2004). Effekte eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings mit Tischtennis. *B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 20(05), 170-177.
- Hekim, M. & Hekim, H. (2015). Çocuklarda Kuvvet Gelişimi ve Kuvvet Antrenmanlarına Genel Bakış. *Güncel Pediatri*, 13(2), 110-115.
- Hochmuth, G. (1982). *Biomechanik sportlicher bewegungen* (Vol. 1). Sportverlag.Berlin.
- Holland MJ., Woodcock, C., Cumming, J. Duda JL. (2010). Genç elit takım spor sporcularının zihinsel nitelikleri ve kullanılan zihinsel teknikleri. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 19-38.
- Horsch, R. (1990). Tischtennis; Schule, Verein, Freizeit; Sport in der Lehrerfortbildung: Band 4 [Table tennis; school, club, leisure; Sports in teacher education: part 4]. *Konstanz: Universtitätsverlag Konstanz GMBH*.
- Hudetz, R. (1984). *Technik table tennis*. Zagreb: Sports Forum .
- Hughes, M. (2007). All about table tennis. table tennis tactics: <https://www.allabouttabletennis.com/basic-tactics.html> adresinden alındı
- Huizhong, Z. (2002). Features of multi-balltraining in tabletennis. *Liaoning Spor Bilimi ve Teknolojisi*, (5). Sayfa sayısı
- Jie, L., & Kai, K. (2013). A reasonable diet and nutritional supplement method of table tennis players. *Journal of Jiamusi Education Institute*, 05.
- Jianjun, T. (1997). Masa tenisi özel fiziksel uygunluğunun araştırma durumu ve eğitim yöntemleri. *Journal of Chengdu*, (2), 24-27.
- Jingsheng, J. (2005). Çocukların masa tenisi eğitiminde çoklu top eğitiminden bahsetmek. *Journal of Science of Normal University*, 115-117.



- Jones, G, Hanton S, Connaughton D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sportperformers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 205-18.
- Kale, R. (2017). Antrenman bilgisi. Gelişim Üniversitesi Yayınları, 1. baskı, İstanbul.
- Kalkavan, A., Mehmet, A. C. E. T., & Çakır, G. (2017). Investigation of the mental endurance levels of the athletes participating in the table tennis championship of universities in Turkey. *International Journal of Sport Culture and Science*, 5(4), 356-363.
- Kalyon, T. (1994). *Sporcu sağlığı ve spor sakatlıkları*. Ankara: Gata Basımevi.
- Kanbir, O. (2001). *Sporla sağlık bilinci ve ilk yardım*. Bursa: Etkin Kitabevi.
- Kara, E., Gunay, M., Cicioglu, İ., Ozal, M., Kilic, M., Mogulkoc, R., & Baltaci, A. K. (2010). Effect of zinc supplementation on antioxidant activity in young wrestlers. *Biological trace element research*, 134(1), 55-63.
- Karageorghis, C. I., Terry, P. C. (2017). *Spor psikolojisi*. (Demir, E. & Çakıroğlu, A.) Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Karlsson, M., & Sandéhn, A. (2019). Role of timeouts in table tennis examined. 8 Ekim 2021 tarihinde <https://www.divaportal.org/smash/get/diva2:1288482/FULLTEXT02> adresinden alındı.
- Kasai, J., Dal Monte, A., Faccini, P., & Rossi, D. (1994). Oxygen consumption during practice and game in table tennis. *International Journal of Table Tennis Sciences*, 2, 120-121.
- Katsikadelis M., Pilianidis T., Mantzouranis N. & Berberidou F. (2018). Comparison of effects of two interval Multiball training protocols on VO2max and lactate concentration. *Biology of Exercise Journal*. European University Cyprus, 14(2), pp.53-64.
- Kayhan, R., Hacicaferoğlu, S., Aydoğan, H., Erdemir, İ. (2018). Takım ve bireysel sporlar ile ilgilenen sporcuların zihinsel dayanıklılık durumlarının incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 55-64.
- Kawano, M. M., Mimura, K., & Kaneko, M. (1992). The effect of table tennis practice on mental ability evaluated by Kana-Pick-out test. *Int. J. Table Tennis Sci*, 1, 57-62.
- Kern, M. (1998). The emigration of German sinologists 1933-1945: notes on the history and historiography of Chinese studies. *Journal of the American Oriental Society*, 507-529.
- Klingen, P. (1978). Significance of factory apprentice in large German corporations. *Sportunterricht*, 27, 57-63.
- Klingen, P. (1984). *Table Tennis at School, Club, Leisure Time*. Bonn.
- Koepke, D. & Niesner, H. W. (1984). The importance of tactical training in individual setback sports. *Leistungssport*, 14(1), 39-45.
- Kondric, M., Sekulic, D., & Mandic, G. F. (2010). Substance use and misuse among Slovenian table tennis players. *Substance use & misuse*, 45(4), 543-553.
- Kondrič, M., Zagatto, A. M., & Sekulić, D. (2013). The physiological demands of table tennis: a review. *Journal of sports science & medicine*, 12(3), 362.
- Kondrič, M., Matković, B., Furjan-Mandić, G., Hadžić, V., & Dervišević, E. (2011). Injuries in racket sports among Slovenian players. *Collegium antropologicum*, 35(2), 413-417.
- Kondric, M., Sekulic, D., & Mandic, G. F. (2010). Substance use and misuse among Slovenian table tennis players. *Substance use & misuse*, 45(4), 543-553.
- Konopka, P. (2000). Spor beslenmesi. Çev. H. Harputluoğlu, Ankara: Bağırhan Yayımevi, 92-209.
- Kosel, A. (1994). *Schulung der bewegungskoordination*. Beratungsstelle für Schadenverhütung des HUKVerbandes Köln (Hrsg.), Schorndorf.
- Krasilshchikov, O. (2011). Talent Recognition and Development: Elaborating on a Principle Model. *International Journal of Developmental Sport Management*, 26-28.
- Kuchenbecker, R. (1990). *Taktische Vorbereitung im Sportspiel: eine empirische Untersuchung im Hallenhandball* (Vol. 1990). Sport u. Buch Strauß Ed. Sport.

- Kuhn, W. (1984). Motorisches Gedächtnis: Behalten und Vergessen im motorischen Kurzzeitgedächtnis. Hofmann.
- Kula, H. (2019). *Sporda yetenek seçimi ve ilkeleri*. Ankara: Gazi kitabevi.
- Kunstlinger U., Preuss A., Schiefler B. (1989): Der Energiestoffwechsel beim Tischtennis iinter Wettkampfbedingungen, in Bohning D., Braumann K. M., Busse M. W., Maassen M., Schmidt W (eds): Sport Rettung oder Risiko fir die Gesundheit. Hannover, Deutscher Arzte Verlag, ss 454-457
- Kurt, C., & Kafkas, M. (2018). Foam Roller'la Uygulanan Myofasyal Gevşetme Egzersizlerinin Toparlanma Amaçlı Kullanımı. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 25-38. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inubesyo/issue/40038/> adresinden alındı
- Kuzucuoglu, T. (2006). *Elit jimnastik sporcularının fizyolojik parametrelerinin kuvvet parametreleri ile mukayesesi*. (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Larcombe, B. (2015). Expert table tennis. technical training for table tennis: <https://www.expert-tabletennis.com/technical/> adresinden alındı
- Lefrancois, G. (1994). Psychology of learning. Berlin.
- Lees, A., Kahn, J. F. & Maynard, W. (2004), Science and Racquet Sports. *III. Eight International Table Tennis Federation Sports Science Congress and Racquet Sports Congress Papers*. London and New York: Routledge.
- Leiss, J., Wolf, J., & Sklorz, M. (1983). Tischtennis-lehrplan. 3. *Training Und Wettkampf*. München, Wien, Zürich: Deutscher Tischtennis-Bund
- Letts, G. (2011). *How to win at table tennis*. 7 Ekim 2021 tarihinde <https://gregsttpages.com/http://www.gregsttpages.com/> adresinden alındı
- Lemon, P. W. (2000). Beyond the zone: protein needs of active individuals. *Journal of the American College of Nutrition*, 19(sup5), 513S-521S.
- Lin, K.Y.; Lee, A.J.Y.; Lin, W.H.; Liu, Y.C. (2012). Effects of ten weeks table tennis training on dynamic visual acuity. *Asian J. Phys. Educ. Recreat*. 18, 41-45. [
- Liang, X., & Tao, Z. (2019). The Application of Multi-ball Training in Special Quality Training of Women Table Tennis Players.
- Lino, Y., & Kojima, T. (2009). Kinematics of table tennis top spin forehands: Effects of performance level and ballspin. *Journal of Sports Sciences*, 27(12), 1311-1321.
- Liu, Y. C., Wang, M. Y., & Hsu, C. Y. (2018). Competition field perceptions of table-tennis athletes and their performance. *Journal of human kinetics*, 61, 241
- Loehr, J.E. (1982). *Athletic excellence: Mental toughness training for sports*. Plume, New York.
- Lopez, A., Santelices, O. (2012). Personality characteristics of elite table tennis athletes of the Philippines: basis for a proposed recruitment program. *International Journal of Table Tennis Sciences*, 7, 1-4.
- MacLaren, D. P. M. (2002). Nutrition for racket sports. In *Science and racket sports II* (pp. 61-69). Taylor & Francis.
- Madhosingh, C. (2010). Nutrition for TableTennis. *International Journal of Table Tennis Sciences*, No. 6.
- Malagoli Lanzoni, I., di Michele, R., Merni, F. (2014). A national analysis of shot characteristics in top-level table tennis players. *European journal of sport science*, 14(4), 309-317.
- Manore, M. M. (2000). Effect of physical activity on thiamine, riboflavin, and vitamin B-6 requirements. *The American journal of clinical nutrition*, 72(2), 598S-606S.
- Marina, M., & Rodríguez, F. A. (1993). Valoració de lesdistintexpressions de la força del salt en gimnàsticaartística. *Apunts: Medicina de l'esport*, 30(117), 233-244.
- Martin, D. (1980). *Part II: The planning, design, control of the training and the children's and youth training*. Schorndorf: Grundlagen der Trainingslehre.



- Martin, D. (1988). Training im Kindes und Jugendalter, ed. D. Karl Holfmann. Martin, Carl, K., & Lehnertz, K. Schorndorf, Deutschland.
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (1991). *Handbuch trainingslehre*. Schorndorf
- Martinent, G., Decret, J. C., Guillet-Descas, E., & Isoard-Gautheur, S. (2014). A reciprocal effects model of the temporal ordering of motivation and burnout among youth table tennis players in intensive training settings. *Journal of Sports Sciences*, 32(17), 1648-1658.
- Martinent, G., Decret, J. C. (2015). Motivational Profiles Among Young Table-Tennis Players in Intensive Training Settings: A Latent Profile Transition Analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 27(3), 268-287.
- Masa Tenisi / Masa Tenisinin Sağlığa En Önemli 10 Faydası. (2015). 9 Ocak 2021 tarihinde Health Fitness Revolution: <http://www.healthfitnessrevolution.com/top-10-health-benefits-ping-pongtable-tennis/> adresinden alındı
- Masa tenisi dünya tarihi. (2016). Mayıs 4, 2020 tarihinde <http://www.ittf.com/history>. adresinden alındı
- Masa tenisi oyun kuralları. (2020). Haziran 29, 2020 tarihinde <https://www.masatenisi.site/2/257-masa-teni%CC%87si%CC%87-oyun-kurallari-2020-en-g%C3%BCncel-hali.htm> adresinden alındı
- Masa tenisi tarihçesi ve kuralları. (2021, Mayıs 15). Wikipedia: https://tr.wikipedia.org/wiki/Masa_tenisi#Tarih%C3%A7esi adresinden alındı
- Masa tenisinde ayak çalışmaları. (2016). Haziran 3, 2020 tarihinde <http://www.mhtabletennis.com/2016/03/the-best-physical-training-exercises.html> adresinden alındı
- Masa tenisinde beslenme. (2016). İTTF: <https://www.ittfeducation.com/wp-content/uploads/2016/05/M-Kimura-Nutrition-at-Tournaments.pdf> adresinden alındı
- Masa Tenisinde Beslenme. (2021, Temmuz 23). www.ais.gov.tr/nutrition adresinden alındı
- Masa tenisinde beslenme. (2021, Temmuz 19). <https://www.sporty.co.nz/asset/downloadasset?id=64fbd3-c897-4eb3-a1d6-b993e0714b56> adresinden alındı
- Masa tenisinde beslenme görsel. (2016). Mayıs 1, 2020 tarihinde <https://downloadscdn2.freepik.com/23/2147602/2147601757.jpg?filename=objects-prepared-sport.jpg&token=exp=1610208483~hmac=86648852bfde18b3db4045e72153bf3b> adresinden alındı
- Masa tenisinde beslenme görsel. (2018). Mayıs 1, 2020 tarihinde <https://www.corazonmiel.com/healthy-latin-dishes-for-table-tennis-players/> adresinden alındı
- Masa tenisinde olimpiyatlar görsel. (2001). Mayıs 2, 2020 tarihinde https://www.collectionscanada.gc.ca/databases/olympians/001064-119.01-...e.php?&photo_id_nbr=5185&&P-HPSESSID=0fag8k3c9hnt09qpaedgjp5uo0 adresinden alındı
- Masa tenisinde taktik ve çok top antrenmanları. (2011). Eylül 11, 2021 tarihinde <https://ittf.pixnet.net/blog/post/29828360> adresinden alındı
- Mcafee, R. (2009). Table tennis: *Steps to success*. Champaign IL:Human Kinetics.: www.human-kinetics.com adresinden alındı
- McNaughton, J. W., & Cahn, A. J. (1970). A study of the energy expenditure and food intake of five boys and four girls. *British Journal of Nutrition*, 24(1), 345-355.
- Meinel, K., Schnabel, G. (1987). *Bewegungslehre—Sportmotorik (Movement theory—sport motor system)*. Berlin: Sportverlag.
- Mensink, G. B., Ziese, T., & Kok, F. J. (1999). Benefits of leisure-time physical activity on the cardiovascular risk profile at older age. *International journal of epidemiology*, 28(4), 659-666.
- Meti, R. (2018). A study on dietary pattern, food and nutrition knowledge and practices of female table tennis players of South India. *Coach*, 26, 32-5.
- MHTableTennis. (2016). Masa tenisinde ayak çalışmaları nasıldır? Mayıs 24, 2021 tarihinde <http://www.mhtabletennis.com/2016/03/the-best-physical-training-exercises.html> adresinden alındı

- Millî Eğitim Bakanlığı, & Orta Öğretim Genel Müd. (2016). *Spor liseleri eğitsel oyunlar dersi öğretim programı*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Mor, A. (2018). Antrenör ve Sporcular için Sporda Beslenme ve Besin Takviyesi. 1. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Mor, A., İpekoğlu, G., Baynaz, K., Arslanoğlu, C., Acar, K., & Arslanoğlu, E. (2019). Futbolcularda Bcaa ve Kreatin Alımının Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisi. *Journal of Physical Education & Sports Science/Bedensel Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(3).
- Mueller, J., & Geske, K. (2017). *Table tennis tactics: Your path to success*, Maidenhead: Meyer & Meyer. Almanya: Meyer Sports.
- Munivrana, G., Pausic, J., & Kondric, M. (2011). The influence of somatotype on young table tennis players' competitive success. *Kinesiologia Slovenica*, 17(1), 23-29.
- Muratlı, S., Şahin, G., & Kalyoncu, O. (2005). *Antrenman ve müsabaka*. Yayılım Yayıncılık, İstanbul, 163.
- Müniroğlu, S., & Özen, G. (2017). *Sporda yetenek seçimi ve yönlendirme*. Ankara: Akademisyen yayınevi.
- Nachwuchsleistungssport-Konzept 2021-2024. (2019). Frankfurt: Deutscher Tischtennis-Bund.
- Osmanagic, D. (1985). Intervalni trening. *International Seminar in Zagreb*. Zagreb.
- Osmanagic, D. (1993). Impact of an anticipation on the centennial game. Seminar in Italien. Italien.
- Osmanagic, D. (1998). Increasing The level of training as an assumption for achieving sports performance (results) in current table tennis. *Seminar In Bratislava*. Bratislava.
- Özbay, S., Ulupınar, S., Özarka, A. B. (2018). Sporda Çeviklik Performansı. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 97-112.
- Özdemir, M. (2004). *Spor yaralanmalarından korunma ve rehabilitasyon ilkeleri*. Ankara: Çizgi Kitabevi.
- Özdenk, S. (2019). *Okul öncesi dönemi çocuklarda eğitsel oyunların önemi ve kazanımları spor ve rekreasyon araştırmaları kitabı (cilt 1)*. Özdenk, S. & Yılmaz, O. Dü) Konya: Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Özer, Ö., Kılınç, F. (2012). Elit Ferdi ve Takım Sporcuların Kuvvet, Sürat ve Esneklik Performanslarının Karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 9(1), 360-371.
- Özkal, D. (2016). *Spor ve sağlık*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Pagdato, J. V., Gallardo, M., Fadare, S. A., & Adlawan, H. A. (2021) Motivation and Mental Toughness among Table Tennis Athletes: *Achievement in Sports Performance*.
- Peker, S. (1996). *Sporda beslenme (3 b.)*. Ankara: Gen Matbaacılık.
- Pehlivan, A. (2011). *Sporda beslenme*. Bedray Basın Yayıncılık, İstanbul.
- Pradas, F. (2002). From initiation to improvement in the doubles game. A case study in table tennis.
- Pradas, F., Teresa, C., Vargas, M. C. (2005). Evaluation of the explosive power and explosive elastic strength of the legs in top table tennis players. *Sports Science Research*, 26, 80- 85.
- Prause, R., (2015, Mayıs 20). Table tennis daily. Plastic ball: <https://www.tabletennisdaily.com/forum/showthread.php?10553-Richard-Prause-talks-about-Plastic-Ball> adresinden alındı
- Preub, A. (1988). *Supply of energy at table tennis during competition load and during different training loads* (Doctoral dissertation, diplomarbeit), Köln: Deutsche Sporthochschule Köln).
- Radzikowska, U., Rinaldi, A. O., Çelebi Sözen, Z., Karaguzel, D., Wojcik, M., Cypriak, K., Sokolowska, M. (2019). The influence of dietary fatty acids on immune responses. *Nutrients*, 11(12), 2990.
- Radwan, S. (2015). the impact of development of the special coordination abilities on the general skill ability for table tennis juniors under 12 years old. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(2), 30-42.



- Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Young People in Competitive Sports. (1995). Duisburg: Landesportbund Nordrhein-Westfalen .
- Rahmentrainingskonzeption für Kinder und Young People in Competitive Table Tennis. (1997). Duisburg : Landesportbund Nordrhein-Westfalen.
- Reyhan, Ş. (2019). *Masa tenisi sporcularının dikkat becerilerinin sedanterlerle karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Rieder, H. (1991). Teil 1 Bewegungslernen. H. RIEDER, & K. LEHNERTZ. Bewegungslernen und Techniktraining. Studienbrief der Trainer akademie Köln des Deutschen Sportbundes. Studienbrief, 21.
- Röthig, P. (1982). Bewegungsgestaltung (Movement creation). In P. Röthig & S. Grössing (Eds.), *Kursbuch Bewegungslehre* (Course book movement theory) (pp. 121–148). Bad Homburg: Limpert.
- Sagayama, H., Hamaguchi, G., & Toguchi, M. (2017). Çift etiketli su yöntemini kullanan japon masa tenisçilerinde enerji gereksinimi değerlendirmesi. *Uluslararası Spor Beslenme Ve Egzersiz Metaboliz Dergisi*, 27(5), 421-428.
- Schmidt, R. F. (Ed.). (2013). *Grundriß der Sinnesphysiologie* (Vol. 136). Springer-Verlag.
- Schock, K. (1984). Tactical skills and their methodical mediation. *Leistungssport*, 5-12.
- Schwerdtner, F. (2000). *Spor yaralanmaları*. (H. Harputluoğlu, Dü.) İstanbul: Bağırhan Yayınları.
- Sencer E. (1987) Beslenme ve Diyet. 2. Bs. Beta Basım-Yayım-Dağıtım, İstanbul.
- Serin, E. (2020). Nörogelişimsel Hareket Eğitimi Ve Spor. *DÜSTAD Dünya Sağlık Ve Tabiat Bilimleri Dergisi*, 89-113. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dustad/issue/53212/697102> adresinden alındı
- Sevim, Y. (2002). Antrenman Bilgisi, Ankara, 6. Baskı, Nobel Yayınevi.
- Sevimli, D. (2015). Sporda Yetenek Gelişiminin Yönetim Süreci. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 1-9.
- Sharma, K., Hirtz, P., & Wutscherk, H. (1991). The degree of expression of coordinative abilities depending on biological age. *Medizin und Sport*, 150-152.
- Sheard, M. (2013). Mental toughness: The mindset behind sporting achievement (2nd ed.). London: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919-932.
- Silberschmitt, G., & Allgöwer, D. (1990). *Ladder handbook brochure*. Magglingen: Taktik.
- Siener, M., & Hohmann, A. (2019). Talent orientation: The impact of motor abilities on future success in table tennis. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(3), 232-243.
- Sinanoğlu, A. (2016). *16 haftalık temel masa tenisi antrenmanlarının 10-12 yaş arası çocukların bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.
- Singh, M., Singh, T. I., & Devi, K. S. (2014). Manipur Badminton ve Masa Tenisi Oyuncuları Arasındaki Kuvvet Dayanıklılığının Karşılaştırılması. *Uluslararası Fizik ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(9), 303.
- Sklorz, M. (1976). Tischtennis – vom Anfänger zum Könnner [Table tennis – from a novice to a skilled performer] (3rd ed.). Munich: BLV
- Sonnenschein, I., (1999). Training of psychological prerequisites for action in competitive sports. Cologne.
- Spor sakatlıkları*. (2019). Mayıs 1, 2020 tarihinde www.fizyobilim.com adresinden alındı
- Spor yaralanmalarında ilk yardım*. (2014). Mayıs 2, 2020 tarihinde <https://drmehtmetsubasi.com/spor-yaralanmalari-spor-yaralanmalarinda-ilk-yardim-49.html> adresinden alındı

- Sporcu sakatlıkları.* (2020). Şubat 1, 2021 tarihinde <https://www.bagkoleji.k12.tr/wp-content/uploads/2020/03/SPORCU-SAKATLIKLARINDA-%C4%B0LK-YARDIM-VE-TEDAVI-%C4%B0-PDF-2.pdf> adresinden alındı
- Sporda yetenek seçimi.* (2012). Haziran 29, 2020 tarihinde <http://www.sporbilim.com/sayfa.asp?mdl=haber¶m=25> adresinden alındı
- Stone, M. H., Stone, M., & Sands, W. A. (2007). *Principles and practice of resistance training.* Human Kinetics
- Strong Life. (2019). daily calorie requirement calculator/ how to calculate your daily calorie requirement. 7 Ekim 2021 tarihinde <https://www.gucluyasa.com/en/daily-calorie-needs-of-calculation/> adresinden alındı
- Sunshine, I., (1987). Perception and tactical action in sport. Cologne.
- Süperkompensasyon kuramı.* (2019). Eylül 6, 2021 tarihinde www.sporbilimci.com/fazla-tamlama-super-kompensasyon-nedir/ adresinden alındı.
- Şenel, O., Atalay, N., & Çolakoğlu, F. F. (1998). Türk Milli Badminton Takımının Antropometrik, Vücut Kompozisyonu ve Bazı Performans Özellikleri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 15-20.
- Table tennis tables.* (2019). Table Tennis In Schools. 7 Ekim 2021 tarihinde <https://www.table-tennis-tables.co.uk/shop/schools.html> adresinden alındı
- Tendon yaralanması.* (2014). Haziran 16, 2020 tarihinde www.guven.com.tr adresinden alındı
- Tepper, G. (2003). *Table Tennis Coaching Manual Level 1.* Lausanne: International Table Tennis Federation.
- Thiess, G., & Schnabel, G. (1993). *Lexikon Sportwissenschaft: Leistung, Training, Wettkampf.* Sportverlag
- Thiess, G., Schnabel, G., & Baumann, M. (1980). *Training von A bis Z.* Berlin :Sportverlag.
- Thoma, A., (1982). *A manual in key terms.* Sportpsychologie.
- Tischtennis-Bund, D. (2008). Tischtennis Lehrplanreihe-Koordinationstraining im Tischtennis.
- Tischtennis-Lehrplan 2000(2001). *Schlagtechnik und beinarbeit.* Frankfurt: Deutscher Tischtennis-Bund.
- Tischtennis-Lehrplanreihe. (2007). *Impact and legwork techniques.* Frankfurt : Deutscher Tischtennis-Bund.
- Tsuji Y, Ushiyama Y, Kimura K. (2017) Influence of glue on ballspeed. *InternationTable Tennis-Sciences* 23:1–11.
- Toon, K., Kurimay, D. (2011). *Get your game face on.* .Amerika Birleşik Devletleri:Good sports productions. 3 Ekim 2021 tarihinde www.goodsportsproductions.com adresinden alındı
- Trupković, J. (1978). Wege zum Leistungstischtennis. [Ways to the Top Table tennis]. Flensburg.
- Turina, B. (2002). *Some advice on multiball training.* Saarbrücken: Tibhar.
- Uluslararası masa tenisi kuralları.* (2020). Mayıs 24, 2021 tarihinde Table Tennis, For All, For Life: <http://www.ittf.com> adresinden alındı
- Unnithan, V., White, J., Georgiou, A., Lga, J., & Drust, B. (2012). Talent Identification in Youth Soccer. *Journal of Sports Sciences*, 1719-1726
- Van Biesen, D., Mactavish, J., Pattyn, N., & Vanlandewijck, Y. (2012). Technical Proficiency Among Table Tennis Players With and Without Intellectual Disabilities. , *Human movement science*, 31(6), 1517-1528.
- Vannice G. Rasmussen H. (2014) Position of the academy of nutrition and dietetics: Dietary fatty acids for healthy adults. *J. Acad. Nutr. Diet.* 2014; 114:136–153. doi: 10.1016/j.jand.2013.11.001
- Wang, P. & Chen, G., (2006). *Table Tennis.* Xanadu publishing company: 4 Ekim 2021 tarihinde https://www-old.sjsu.edu/kinesiology/GreenSheet/Table_Tennis_Book.pdf adresinden alındı



- Weber, K. (1982). Analyse der körperlichen Beanspruchung in den verschiedenen Rückschlagspielen unter dem Aspekt der Präventiv- und Leistungsmedizin. In: Andersen/Hagedorn: Training im Sportspiel.4. Int. Sportsielsymposium, 111-133. Ahrensburg.
- Weber, K. (1985). Reaktion und Adaptionen im Tennissport–eine sportmedizinische Analyse. Reaction and adaptation in tennis – a sports medicine analysis. Köln: DSHS.
- Weineck, J. (1986; 1988, 1994). Sportbiologie. Erlangen: Perimed Fachbuch-Verl.-Ges.
- Weineck, J. (1990). Optimales Training. Erlangen: Perimed Fachbuch-Verl.-Ges.
- Weineck, J. (2019). *Optimales training: Leistungsphysiologische trainingslehre unter besonderer berücksichtigung des kinder- und jugendtrainings*. Balingen: Spitta.
- Welis, W. (2017, March). The Quality of Nutrient Intake of Table Tennis Athlete. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 180, No. 1, p. 012184). IOP Publishing.
- Widmaier, H. (1987). *Situative antizipation im sportspiel*. Frankfurt.
- Widodo, H., Tomoliyus, F., & Nahimana, S. (2021). Reaction Time Test Innovation of Table Tennis Performance: Aiken Validity. *Palarch's Journal of Archaeology of Egypt/Egyptology*, 18(4), 7103-7110.
- Wiemann, K., & Klee, A. (2000). The Importance Of Stretching And Stretching In The Warm-Up Phase Before Top Performance. *Competitive Sports*, 30(4), 4-9.
- Yazıcı, A., & Güçlü, M. (2019). Psikolojik performans farklılıkları açısından profesyonel basketbol: Profesyonel basketbol oyuncularında zihinsel dayanıklılık ve duygusal zekânın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *LAP LAMBERT AcademicPublishing*. ISBN: 978-613-9-99198-3
- Yer merdiveni çalışmaları* (2020) Eylül 19, 2021 tarihinde How to use an agility ladder: <https://www.verywellfit.com/how-to-use-an-agility-ladder-techniques-benefits-variants-4795800> adresinden alındı
- Yue, L.X. (2012). Ball bucket training leg work: Technique and Training.
- Zagatto, A. M., Kondric, M., Knechtle, B., Nikolaidis, P. T., & Sperlich, B. (2018). Energetic demand and physical conditioning of table tennis players. A study review. *Journal of Sports Sciences*, 36(7), 724-731.
- Zagatto, A. M., Morel, E. A., & Gobatto, C. A. (2010). Physiological Responses and Characteristics of Table Tennis Matches Determined in Official Tournaments. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(4), 942-949. doi:10.1519/jsc.0b013e3181cb7
- Zhang, H., Yu, L. J., Liu, Y. L., Wang, Y. (2008). Research report on the preparations of Chinese table tennis team for the Olympics–On the technical and tactical characteristics of main foreign opponents. *Sport Science Research*, 6, 6-9.
- Zhanzhong, L. (2003). Masa tenisinin çoklu top eğitim yöntemi hakkında konuşurken. *Chengde Teachers College for Nationalities*, (2), 153-154.
- Zhao, Q., Lu, Y., Jaquess, K. J., & Zhou, C. (2018). Utilization of cues in action anticipation in table tennisplayers. *Journal of sportssciences*, 36(23), 2699-2705.
- Zemková, E. (2016). Differential contribution of reaction time and movement velocity to the agility performance reflects sport-specific demands. *Human movement*, 17(2), 94-101.
- Ziegler, J. (1993). *Beiträge zur förderung im nachwuchsleistungssport*. Frankfurt: Bundesausschuss Leistungssport.
- Zimbardo, P. G. (1988). *Psychologie* Springer, Berlin Heidelberg New York.
- Ziyagil, A. M. (2012). *Güreşte uzun vadeli antrenman planlamasının stratejik ilkeleri ve adaptasyon modelleri*. II. Uluslararası Geleneksel ve Olimpik Güreşler Sempozyumu, (s. 28). Kahramanmaraş.
- Xiong, Z. (2009). Design of a teaching plan for multiple Ping-Pong ball training. *Journal of Physical Education*, 16(4), 74-80.