

GENÇ BASKETBOLCULARDA THERABAND ANTRENMANI VE SIÇRAMA YETİSİ

**Editör
Emin SÜEL**

**Yazar
Muhammed Fatih GÜNEY**



© Copyright 2022

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne 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.

Bu kitap “ 14-16 Yaş Grubu Basketbolcularda Theraband Antrenmanının Sıçrama Yetisine Etkisi” tezinden üretilmiştir.

ISBN

978-625-8155-87-7

Kitap Adı

Genç Basketbolcularda Theraband Antrenmanı ve Sıçrama Yetisi

Editör

Emin SÜEL

ORCID iD: 0000-0001-7783-8029

Yazar

Muhammed Fatih GÜNEY

ORCID iD: 0000-0002-5787-5452

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

SPO004000

DOI

10.37609/akya.1831

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Basketbol branşında sporcuları başarıya götürecek en önemli motorik özelliklerden biri dikey sıçramadır. Diğer motorik özelliklerde olduğu gibi dikey sıçramada da sporcuların performansını artırmak için doğru bir yöntem kullanılmalıdır. Bu nedenle yapılan çalışmanın amacı, erkek basketbolcularda belirli bir plan ve program doğrultusunda 8 hafta boyunca uygulanan theraband antrenmanının dikey sıçrama yetisi üzerindeki etkisini incelemektir.

Bu çalışmanın her aşamasında emeği geçen sayın Doç. Dr. Emin SÜEL'e ve Arş. Gör. Emrah ŞENGÜR'e teşekkür ederim.

Muhammed Fatih GÜNEY

KISALTMALAR

- DG :** Deney Grubu
KG : Kontrol Grubu
M : Metre
SN : Saniye

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	iii
Kısaltmalar	iv

BÖLÜM I

1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	3
1.2. Araştırmanın Hipotezi	4
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Varsayımlar	5
1.6. Sınırlılıklar	6

BÖLÜM II

2. GENEL BİLGİLER	7
2.1. Basketbolun Tanımı ve Genel Özellikleri	7
2.2. Basketbolun Tarihi	7
2.2.1. Basketbolun Dünyada Tarihi Gelişimi	7
2.2.2. Basketbolun Türkiye’de Tarihi Gelişimi	8
2.3. Mevkilere Göre Oyuncular	9
2.3.1. Oyun Kurucu.....	9
2.3.2. Forvet Oyuncusu	9
2.3.3. Pivot oyuncusu	10
2.4. Theraband	11
2.4.1. Theraband Kullanımında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar.....	12
2.4.2. Therabandların Avantajları	13

BÖLÜM III

3. YÖNTEM	15
3.1. Araştırmının Modeli	15
3.2. Araştırmının Evren ve Örneklemi	15
3.3. Veri Toplama Teknikleri	16
3.3.1. Dikey Sıçrama Testi	16
3.4. Uygulanan Antrenman Protokolü.....	16
3.5. Uygulanan Egzersizler.....	17
3.5.1. Front Lunge.....	17
3.5.2. Biceps	19
3.5.3. Side Lunge.....	20
3.5.4. Triceps	21
3.5.5. Leg Extension	22
3.5.6. Arm Abduction	22
3.5.7. Squat	23
3.5.8. Arm Adduction	24
3.5.9. Pocket Knife	26
3.6. Verilerin Analizi	27

BÖLÜM IV

4. BULGULAR	29
--------------------------	-----------

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER	33
5.1. Sonuç	42
5.2. Öneriler.....	42
Kaynakça.....	45

KAYNAKÇA

- Agopyan, A., Ozbar, N. ve Ozdemir, S. N. (2018). Effects of 8-Week Thera-Band Training on Spike Speed, Jump Height and Speed of Upper Limb Performance of Young Female Volleyball Players. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 7(1), 63–76. doi:10.22631/ijaep.v7i1.218
- Akalp, U. (2019). Genç Kadın Hentbolcularda Gövde Merkezli Antrenman Modelinin İsabetli Şut Hızı ve Sıçrama Performansı Üzerine Etkisinin İncelenmesi [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. PQDT-Global. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/genç-kadın-hentbolcularda-gövde-merkezli/docview/2470049602/se-2?accountid=159111>
- Akman, O. (2020). 10-12 Yaş Grubu Taekwonducularda 8 Haftalık Di-renç Bandı Antrenmanlarının Seçilmiş Motorik Parametreler Üzerine Etkisi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Aksen-Cengizhan, P., Onay, D., Sever, O. ve Doğan, A. A. (2018). A Comparison Between Core Exercises with Theraband and Swiss Ball in Terms of Core Stabilization and Balance Performance. *Isokinetics and Exercise Science*, 26(3), 183–191. doi:10.3233/IES-173212
- Aktuğ, Z. B. (2013). Futbolcularda İzokinetik Hamstring ve Quadriceps Kas Kuvvet Oranı ile Dikey Sıçrama ve Sürat Performans İlişkisi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Aktuğ, Z. B. (2020). Do the Exercises Performed with a Theraband Have an Effect on Knee Muscle Strength Balances? *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 33(1), 65–71. <https://doi.org/10.3233/BMR-181217>
- Aktuğ, Z. B., Vural, Ş. N., ve İbiş, S. (2019). The Effect of Theraband Exercises on Motor Performance and Swimming Degree of Young Swimmers. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(2), 238–243. <https://doi.org/10.15314/tsed.578524>
- Aloui, G., Hermassi, S., Hayes, L. D., Shephard, R. J., Chelly, M. S., ve Schwesig, R. (2021). Effects of Elastic Band Plyometric Training on Physical Performance of Team Handball Players. *Applied Sciences (Switzerland)*, 11(3), 1–13. <https://doi.org/10.3390/app11031309>

- Anwer, S., Jeelani, S. I., Khan, S. A., Quddus, N., Kalra, S., ve Alghadir, A. H. (2021). Effects of Theraband and Theratube Eccentric Exercises on Quadriceps Muscle Strength and Muscle Mass in Young Adults. *BioMed Research International*, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2021/5560144>
- Aragón, L. F. (2000). Evaluation of Four Vertical Jump Tests: Methodology, Reliability, Validity, and Accuracy. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 4(4), 215–228. https://doi.org/10.1207/S15327841MPEE0404_2
- Bompa, T. O., ve Haff, G. G. (2015). *Dönemleme: Antrenman Kuramı ve Yöntemi* (T. Bağırğan, Çev.; 5. Baskı.). Spor Yayınevi ve Kitabevi. (Eserin orijinali 2009`da yayımlandı).
- Büyükoztürk, Ş. (2016). *Deneyisel Desenler Öntest-Sontest Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi* (5. Baskı) Ankara: Pegem Akademi.
- Canlı, U. (2017). Basketbolculara Teraband ile Uygulanan Kuvvet Antrenmanlarının Motorik Beceriler ve Şut Performansı Üzerine Etkisi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(3), 857–869. <https://doi.org/10.24289/ijsser.310970>
- Cerit, M. (2016). *Erkek ve Fit Yaşantı* (1. Baskı). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Cicioğlu, İ., Gökdemir, K., ve Erol, E. (1996). Pliometrik Antrenmanın 14-15 Yaş Grubu Basketbolcuların Dikey Sıçrama Performansı ile Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 11-23. <https://doi.org/10.17644/sbd.171596>
- Çelik, G. H. (2021). 8-12 Yaş Cimnastikçilerde Theraband Egzersizlerinin Motorik Yetiler Üzerine Etkisi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- Çongar, S. (2018). Kayaklı Koşucularda Direnç Bantları ile Yapılan Kuvvet Çalışmalarının Bazı Motorik ve Fizyolojik Özelliklere Etkisi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi.
- Çözeli, M. S. (2010). Farklı Antrenman Modellerinin 13-15 Yaş Bayan Basketbolcuların Beceri Gelişimine Etkisi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Niğde Üniversitesi.
- Deyirmenci, H. S., ve Karacan, S. (2017). 11-13 Yaş Grubu Erkek Yüzme Sporcularında 12 Haftalık Teraband Antrenmanının Yüzme Performansına Etkileri. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4958–4968. <https://j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/4858>

- Eler, S., ve Bereket, S. (2001). Elit Türk ve Yabancı Hentbolcülerin Motorik ve Fizyolojik Parametrelerinin Karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 44-52. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gbesbd/303508>
- Ergener, E. S. (2021). 10-12 Yaş Grubu Erkek Judocularda 8 Haftalık Elastik Bant Egzersizlerinin Bazı Fiziksel Parametreler Üzerine Etkilerinin Araştırılması [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Treiber, F. A., Lott, J., Duncan, J., Slavens, G., ve Davis, H. (1998). Effects of Theraband and Lightweight Dumbbell Training on Shoulder Rotation Torque and Serve Performance in College Tennis Players. *American Journal of Sports Medicine*, 26(4), 510-515. <https://doi.org/10.1177/03635465980260040601>
- Gonzalez, E. A. (2009). Influence of Elastic Band Resistance Training on 3-Point Basketball Shot Performance in Youth Athletes [The University of Texas at San Antonio]. In *ProQuest Dissertations and Theses*. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/influence-elastic-band-resistance-training-on-3/docview/305157630/se-2?accountid=159111>
- Gül, M. (2021). Direnç Lastiği ile Yapılan Üst Ekstremité Antrenmanlarının Tenis Servis Atışına Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 198-207. doi: 10.17155/omuspd.557305
- Jablonski, J. (2014). Force and Power Development in Free Weight Resistance Training vs. Band Resistance Training [Morehead State University]. In *ProQuest Dissertations and Theses*. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/force-power-development-free-weight-resistance/docview/1551756602/se-2?accountid=159111>
- Joy, J. M., Lowery, R. P., Oliveira De Souza, E., ve Wilson, J. M. (2016). Elastic Bands as a Component of Periodized Resistance Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(8), 2100-2106. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182986bef>
- Kalkavan, A., Pınar, S., Kılınç, F., ve Yüksel, O. (2005). Basketbolcu Çocukların Fiziksel Yapılarının, Bazı Fizyolojik ve Biyomotorik Özellikler Üzerine Etkisinin Araştırılması. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(2), 111-119. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eujhs/issue/44509/551926>

- Kangalgil, M., Kural, T., ve Coşkun, F. (2014). *Basketbol El Kitabı* (1. Bası). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Karakurt, S. (2017). Elit Boksörlerde Thera-band® ile Yapılan Dinamik ve Statik Kuvvet Antrenmanlarının Motorik Özellikler Üzerine Etkisi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Erzincan Üniversitesi.
- Kılınç, H., Günay, M., Kaplan, Ş., ve Bayrakdar, A. (2018). 7-12 Yaş Arası Çocuklarda Yüzme Egzersizi ve Theraband Çalışmalarının Dinamik ve Statik Dengeye Etkisinin İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(3), 1443. <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i3.5299>
- Kırıcı, E. G. (2019). Erkek Voleybolcularda Uygulanan Direnç Bandı Kuvvet Antrenmanlarının Maksimal Kuvvet, Dikey Sıçrama ve Sü-rat Performansına Etkileri [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi]. *PQDT-Global*. <https://search.proquest.com/dissertations-theses/erkek-voleybolcularda-uygulanan-direnç-bandı/docview/2470025391/se-2?accountid=159111>
- Koç, H., Pulur, A., ve Karabulut, E. O. (2011). Erkek Basketbol ve Hentbolcuların Bazı Motorik Özelliklerinin Karşılaştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 21-27. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/713337>
- Koç, H., ve Tamer, K. (1999). Hentbol, Basketbol ve Voleybol Takımlarındaki Erkek Sporcuların Aerobik ve Anaerobik Güçlerinin Karşılaştırılması. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 263-270. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/dpusbe/issue/4743/65073>
- Kozub, F. M., ve Voorhis, T. (2012). Using Bands to Create Technique-Specific Resistance Training for Developing Explosive Power in Wrestlers. *Strength & Conditioning Journal*, 34(5), 92-95. doi: 10.1519/SS-C.0b013e318262a836
- Letzelter, H., ve Letzelter, M. (1986). *Krafttraining. Theorie, Methoden, Praxis*. Rowohlt Berlin-Verl.
- Okur, F., Tetik, S., ve Koç, D. (2013). Basketbolcularda Dikey Sıçrama Performansı ile Müsabaka Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 22(2), 111-120. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRvE5qZzVPUT09/basketbolcularda-dikey-sicrama-performansi-ile-musabaka-performansi-arasindaki-iliskinin-inceelenmesi>

- Özdemir, İ. (2020). Voleybolculara Uygulanan Terabant Egzersizlerinin Fonksiyonel Hareket Taraması Sonuçlarına Etkisi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Page, P. A. (1992). Effectiveness of Posterior Rotator Cuff Strengthening Using Theraband (RTM) in a Functional Diagonal Pattern in Comparison to Traditional Isotonic Strengthening in Collegiate Baseball Pitchers [Mississippi State University]. In *ProQuest Dissertations and Theses*. <https://www.proquest.com/dissertations-theses/effectiveness-posterior-rotator-cuff/docview/304024476/se-2?accountid=159111>
- Page, P., ve Ellenbecker, T. S. (2019). *Strength Band Training*. Human Kinetics. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/erbakantr/detail.action?docID=5802697>
- Rhea, M. R., Peterson, M. D., Oliverson, J. R., Ayllón, F. N., ve Potenziano, B. J. (2008). An Examination of Training on the Vertimax Resisted Jumping Device for Improvements in Lower Body Power in Highly Trained College Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(3), 735–740. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181660d61>
- Sadeghi, M., ve Mahdavi Nejad, R. (2019). The Effect of an 8-Week Selected Theraband Training on Balance and Motor Performance in Young Wrestlers. *Journal of Sport Biomechanics*, 5(1), 28–37. <https://doi.org/10.32598/biomechanics.5.1.3>
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman Bilgisi* (1. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sevinç Yılmaz, D., ve Tetik DüNDAR, S. (2018, 05-08 Nisan). 9 Haftalık Elastik Bant Egzersizlerinin Fiziksel Parametreler Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Uluslararası Herkes için Spor ve Wellness Kongresinde sunuldu, Antalya.
- Sevinç Yılmaz, D., ve Tetik DüNDAR, S. (2020, 07-09 Kasım). Taekwondocularında Elastik Bant Egzersizlerinin Bazı Fiziksel Parametreler ve Lokal Kuvvet Becerileri Üzerine Etkisi. 18. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sunuldu, Ankara.
- So, C., Siu, O., Chan, K., Chin, M., ve Li, C. (1994). Isokinetic Profile of Dorsiflexors and Plantar Flexors of the Ankle - A Comparative Study of Elite Versus Untrained Subjects. *British Journal of Sports Medicine*, 28(1), 25–30. <https://doi.org/10.1136/bjism.28.1.25>

- Turan Balkanlı, D., Şahan, A., ve Erman, K. A. (2020). Examine the Effect of Resistance Band Training Applied Concurrent with Tennis Training on Strength, Speed, Agility and Targeting Performances. *Journal of Sports Sciences*, 12(3), 313–321. <http://10.0.20.216/sports-ci.2020-75578>
- Türkiye Basketbol Federasyonu [TBF], (2020). Basketbol Oyun Kuralları, Web: CEB8657240134392B8D1120A22C71FE3_basketbol-oyun-kurallari-2020.pdf (tbf.org.tr), 18 Haziran 2021`de alınmıştır.
- Verma, C., Subramanium, L., ve Krishnan, V. (2015). Effect of Plyometric Training on Vertical Jump Height in High School Basketball Players: A Randomised Control Trial. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 4(1), 7–12. doi:10.5958/2319-5886.2015.00002.8
- Wasserberger, K. W., Downs, J. L., Barfield, J. W., Williams, T. K., ve Oliver, G. D. (2020). Lumbopelvic-Hip Complex and Scapular Stabilizing Muscle Activations During Full-Body Exercises With and Without Resistance Bands. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(10), 2840–2848. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002842>
- Yapıcı-Öksüzöğlü, A. (2020). The Effects of Theraband Training on Respiratory Parameters, Upper Extremity Muscle Strength and Swimming Performance. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(6), 316–322. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0607>