

# VOLEYBOLCULARIN DENGE, DİKEY SIÇRAMA PERFORMANSI VE EMPATİ BECERİLERİ

**Editör**

Dr. Öğr. Üyesi Mihraç KÖROĞLU

**Yazar**

Esra YILMAZ



© Copyright 2024

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

*Bu kitapta yer alan fikirler ve düşünceler yazarına ait olup, hiçbir kurum veya kuruluşun görüşünü yansıtmamaktadır. Bu kitap Paylaşılan "Planlanmış Bir Antrenman İle Voleybol Öğretiminin 11-13 Yaş Kız Voleybolcuların Denge ve Dikey Sıçrama Performansı İle Empati Becerileri Etkisinin İncelenmesi" adlı Yüksek Lisans Tezi üretilmiştir.*

<b>ISBN</b> 978-625-375-099-2	<b>Sayfa ve Kapak Tasarımı</b> Akademisyen Dizgi Ünitesi
<b>Kitap Adı</b> Voleybolcuların Denge, Dikey Sıçrama Performansı ve Empati Becerileri	<b>Yayıncı Sertifika No</b> 47518
<b>Editör</b> Mihraç KÖROĞLU ORCID iD: 0000-0001-6865-413X	<b>Baskı ve Cilt</b> Vadi Matbaacılık
<b>Yazar</b> Esra YILMAZ ORCID iD: 0009-0005-8961-9970	<b>Bisac Code</b> SPO000000
<b>Yayın Koordinatörü</b> Yasin DİLMEN	<b>DOI</b> 10.37609/akya.3311

**Kütüphane Kimlik Kartı**  
**Yılmaz, Esra.**

Voleybolcuların Denge, Dikey Sıçrama Performansı ve Empati Becerileri / Esra Yılmaz;  
ed. Mihraç Köroğlu.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.

86 s. : şekil, tablo. ; 135x210 mm.

Kaynakça var.

ISBN 9786253750992

**GENEL DAĞITIM**  
**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

Halk Sokak 5 / A  
Yenişehir / Ankara  
Tel: 0312 431 16 33  
siparis@akademisyen.com

[www.akademisyen.com](http://www.akademisyen.com)

# ÖNSÖZ

Araştırma sürecinde bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren, desteğini her zaman hissettiğim ve çalışma azmi ile örnek aldığım çok kıymetli danışman hocam Sayın Dr. Öğrt. Üyesi Mihraç KÖROĞLU' na teşekkürü borç bilirim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca üzerimde emekleri bulunan Sayın Dr. Öğrt. Üyesi Nuri Muhammet ÇELİK' e, tezimin düzenlenmesinde, hazırlık aşamasında çok büyük desteği olan Batman Spor Lisesi Müdürü Muhammed DEMİR' e teşekkürlerimi sunarım.

*Esra YILMAZ*  
*BATMAN-2023*

# İÇİNDEKİLER

## BÖLÜM 1

<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu .....	2
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi .....	2
1.3. Araştırmanın Amacı .....	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	3
1.5. Araştırmanın Sayıtları .....	3

## BÖLÜM 2

<b>KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....</b>	<b>5</b>
2.1. Voleybol .....	5
2.1.1. Voleybolun Tarihçesi .....	6
2.1.2. Voleybolun Dünyadaki Gelişimi .....	7
2.1.3. Voleybolun Türkiye'deki Gelişimi .....	8
2.2. Voleybolcuların Motorik Özellikleri .....	11
2.2.1. Parmak Pas .....	11
2.2.2. Manşet Pas .....	12
2.2.3. Servis .....	13
2.2.4. Smaç .....	14
2.2.5. Blok .....	15
2.2.6. Savunma .....	16
2.3. Voleybol Sporunda Oyuncu Türleri ve Görevleri .....	18
2.3.1. Pasör .....	18
2.3.2. Smaçör .....	18
2.3.3. Pasör Çaprazı .....	19
2.3.4. Köşe Oyuncu .....	19
2.3.5. Orta Oyuncu .....	20
2.3.6. Libero .....	21
2.4. Denge ve Denge Çeşitleri .....	21
2.4.1. Statik Denge .....	24
2.4.2. Dinamik Denge .....	25

## İçindekiler

2.5. Sıçrama ve Sıçrama Çeşitleri .....	26
2.5.1. Dikey Sıçrama .....	27
2.5.2. Yatay Sıçrama .....	28
2.5.3. Derinlik Sıçramaları .....	28
2.6. Empati .....	29
2.6.1. Empatinin Bileşenleri .....	33
2.7. Empatinin Basamakları .....	35
2.7.1. Birinci Basamak (Onlar Basamağı) .....	35
2.7.2. İkinci Basamak (Ben Basamağı) .....	36
2.7.3. Üçüncü Basamak (Sen Basamağı) .....	36
2.8. Sporda Empati .....	37
<b>BÖLÜM 3</b>	
<b>MATERYAL VE YÖNTEM .....</b>	<b>39</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	39
3.2. Evren .....	40
3.3. Veri Toplama Araçları .....	41
3.3.1. Kişisel bilgi formu .....	41
3.3.2. . Cambridge Davranış Ölçeği (Empati ölçeği) .....	42
3.4. Veri Toplama .....	43
3.4.1. Veri Toplama Süreci .....	44
3.4.2. Denge ve Dikey Sıçraya İlişkin Görseller .....	45
3.5. Veri Analizi .....	53
<b>BÖLÜM 4</b>	
<b>ARAŞTIRMA BULGULARI VE TARTIŞMA .....</b>	<b>55</b>
<b>BÖLÜM 5</b>	
<b>SONUÇLAR VE ÖNERİLER .....</b>	<b>71</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>73</b>

## KAYNAKLAR

- Aggarwal, A., Zutshi, K., Munjal, J., Kumar, S. and Sharma, V., 2010, Comparing Stabilization with Balance Training in Recreationally Active Individuals. *International Journal of Therapy And Rehabilitation*. (2010). 17(5), 244-253.
- Ahrabi, F.I., 1999, Three phases dynamic flexibility training to improve spiking velocity. *Performance Volleyball Conditioning*, 7 (6), 1-2.
- Aka H, Akarçeşme C, Altundag E, Soylu Ç. (2020). Elit voleybolcuların antrenman içsel yük algılanan zorluk derecesi ve zindelik durumlarının takibi. *Aksaray University Journal of Sport and Health Researches*, 1 (1), 54-64.
- Akar, E. Sporda İmaj Belirleyici Faktörler ve Branşlara İlişkin Algılama Düzeyleri, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- Akarçeşme, C., 2010, Elit Bayan Voleybolunda Maç Sonucunu Açıklayan Değişkenlerin Lojistik Regresyon Yöntemi ile Belirlenmesi ve Maç Kazanmaya Yönelik Olasılık Modelinin Tahmini. (Doktora Tezi), Ankara: *Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Akduman, O.B., (2022) Voleybol Hakemlerinin Empatik Eğilim Düzeylerinin Karar Verme Ve Problem Çözme Becerilerine Etkisi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Sf.13.
- Akyüz, C., 2017, Futbolda Top Sürme, Top Saydırma ve şut Atma Teknikleriyle Birleştirilmiş Denge Antrenmanlarının Futbolcuların Teknik ve Denge Düzeylerine Etkisi. (Yüksek Lisan Tezi) Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Altav, N., 1988, Voleybol Tarihi. Ankara: Türk Spor Tarihi Yayınları, S:11-33.
- Aracı, H., 2001, Okullarda Beden Eğitimi, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Aracı, H., 2006, *Genç sporcu eğitimi ve kültürü: Voleybol*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Arman, N., 2020, Farklı Ağırlıktaki Ağırlık Yelekleri ile Uygulanan Pliometrik Antrenmanların 14-17 Yaş Grubu Kadın Voleybolcuların Dikey Sıçrama Yükseklikleri Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Van Üniversitesi, Van.
- Arvinen, B.M., Clement, D and Hamson, U. J., 2015, *Athletes use of mental skills during sport injury rehabilitation*. *J Sport Rehabil*, 24.
- Aydoğan, D., 2006, İzmir'deki bazı voleybol takımlarının minik ve yıldız oyuncularının müsabaka dönemindeki fiziksel parametrelerinin karşılaştırılması, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya, 2006.
- Azarpahikan, A. ve Torbati, H., 2017, Yaşlı sağlıklı yetişkinlerde somatosensoryel ve neurofeedback eğitiminin dengeye etkisi: bir ön araştırma. *Yaşlanma Klinik ve Deneysel Araştırma*, 30(7), 745-753.

## Voleybolcuların Denge, Dikey Sıçrama Performansı ve Empati Becerileri

- Balçıklı, G. S., 2009, Profesyonel Futbolcuların Fair Playe Yönelik Davranışları ile Empatik Eğilim Düzeyleri Arasındaki İlişki, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara. ss.2-5.
- Baron, C. S., & Wheelwright, S. (2004). The Empathy Quotient: An Investigation Of Adults With Asperger Syndrome Or High Functioning Autism And Normal Sex Differences. *J Autism Dev Disord*, 163-175
- Beck, A.T, Emery, G., 2006, Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler Bilişsel Bir Bakış Açısı (V. Öztürk Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (1985).
- Beğen, A., 2008, Genç ve elit triatletlerde bisiklet egzersizi sonrasında denge değerlendirilmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Fizyolojisi Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Bengü, M., 1983, Adam Voleybol. İstanbul: Adam Yayıncılık.
- Bengü, M., 1987, Voleybol. İstanbul: Adam Yayınları.
- Bora, E., & Baysan, L. (2009). Empati Ölçeği-Türkçe Formunun Üniversite Öğrencilerinde Psikometrik Özellikleri. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 39-47.
- Castagna C, Castellini E.(2013). Vertical jump performance in Italian male and female national team soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 27(4), 1156-1161.
- CEV 2022, Sports Volleyball. Erişim tarihi: 06 Kasım 2022. <https://inside.cev.eu/sports/volleyball/>
- Chaudhari, A. M., & Andriacchi, T. P. (2006). The mechanical consequences of dynamic frontal plane limb alignment for non-contact ACL injury. *Journal of biomechanics*, 39(2), 330- 338.
- Çalık, V.K., 2012, Olimpiyat Oyunları Bayanlar Voleybol Avrupa Kıta Elemeleri Final Etapı Müsabakalarında Bazı Fiziksel ve Teknik Değişkenlerin Başarı ile ilişkisi, Ankara, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012:122.
- Çelenk, B., 2013, Voleybol Oyun Kuramı ve Uygulamaları. Ankara: *Spor Yayınevi ve Kitabevi*.
- Çelik N, Soyal M. The effect of exercise on homocysteine and some blood parameters in middle-aged sedentary individuals. *Pedagogy of physical culture and sports*, 2020;24(5):219-226. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.050>
- Çelik, N. M. (2020). Investigation of Motivations of Teachers for Participation in Physical Activities. *International Education Studies*, 13(10), 157-167.
- Çelik, N. M. (2019). Elit kadın futbolcuların oyun pozisyonlarına göre denge performansı ve görsel reaksiyon zamanlarının karşılaştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 36-44.
- Çepni, S., 2007, *Araştırma ve Proje Çalışmalarına Giriş*. Trabzon: Celepler Matbaacılık.
- Çon, M., Akyol, P., Tural, E., & Taşmektepligil, M. Y., 2012, Voleybolcuların esneklik ve vücut yağ yüzdesi değerlerinin dikey sıçrama performansına etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 202- 207.
- Davlin, C. D., 2004, Dynamic Balance in High Level Athletes, *PerceptMot Skills*.98, 1171-1176.

## Kaynaklar

- Dorak, F, Vurgun, N., 2006, Takım sporları açısından empati ve takım birlikteliği ilişkisi. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 73-77.
- Dökmen, Ü., 1998, Empati kurma becerisi ile sosyometrik statü arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 20(2), 155-190.
- Dökmen, Ü., 2005, İletişim çatışmaları ve empati. *Ankara, Sistem Yayıncılık*. 2005;20-43.
- Dökmen, Ü., 1988, Empatinin yeni bir modele dayandırılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi* 1 (2), 155-190
- Dökmen, Ü., 1987, Empati Kurma Becerisi İle Sosyometrik Statü Arasındaki İlişki. *A.Ü.Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*.20, 1-2,183-207.
- Dökmen, Ü., 1990 “Yeni Bir Empati Modeli Ve Empatik Becerinin iki Farklı Yaklaşımla Ölçülmesi”, *Psikoloji Dergisi*, cilt:7, Sayı:24.
- Eler, S. and Bereket, S., 2001, Elit türk ve yabancı hentbolcuların motorik ve fizyolojik parametrelerinin karşılaştırılması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (4), 46-48.
- Elphinston, J., 2008, *Stability, Sport and Performance Movement*, California:- North Atlantic Books.
- Eralp, F. Çotuk, Y., 2006, *Voleybolda temel beceriler*. İstanbul, Morpa Kültür Yayınları. 2006; 10-48.
- Erhan, S., 1995, Elit Düzeydeki Voleybolcuların Fizyolojik Özelliklerinin Analizi ve Mukayesesi. Yüksek Lisans Tezi, *İnönü Üniversitesi*, Malatya. Erişim: <http://www.isport.com/images/guide/11970105112011115708.jpg>. Erişim Tarihi: 27.09.2015
- Erkal, M., Güven, Ö. and Ayan, D., 1998, *Sosyolojik Açından Spor*. İstanbul: *Der Yayınları*.
- Erkmen, N. Süveren, S. Göktepe, A.S. Yazıcıoğlu, K., 2007, Farklı Branşlardaki Sporcuların Denge Performanslarının Karşılaştırılması, *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 2007; 3: 115-122.
- Erkmen, G., 2007, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Empatik Eğilimlerinin Sporda Tercih Ettikleri Liderlik Davranışları ile Karşılaştırılması, *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Erkuş, A., Yakupoğlu, S., (2000). *Spor Ortamında Empati Ölçeği (Sem) Geliştirme Çalışması*. VI. Spor Bilimleri Kongresi Kitabı.3-5.
- FIVB 2022, *Volleyball The Game Glossary History*. Erişim tarihi: 10 Ekim 2022. [https://www.fivb.com/en/volleyball/thegame\\_glossary/history](https://www.fivb.com/en/volleyball/thegame_glossary/history)
- Forthomme B. Croisler JL. Cicarone G. Crielaard M. Cloes M. et Al. Factors Correlated With Volleyball Spike Velocity. *The American J. of Sports Med.* 2005; 33: p.1513-1519.
- Forthomme, B., Croisier, L, Ciccarone., Crielaard, L. and Cloes, M., 2005, Factors correlated with volleyball spike velocity. *The American Journal of Sports Medicine*, 33 (10), 1513- 1519.



## Voleybolcuların Denge, Dikey Sıçrama Performansı ve Empati Becerileri

- Fraser, D., 1986, *Strategies For Competitive Volleyball*. Usa: Human Kinetics.
- Fröhner, B., 1999, Voleybol: oyun kuramı ve alıştırmaları (Çeviri: Cengiz, A.). Ankara: Bağırgan Yayımevi.
- Günay, M. Sevim, Y. Savaş, S. Erol, A.E., 1994, Pliometrik Çalışmaların Sporcularda Vücut Yapısı ve Sıçrama Özelliklerine Etkisi, Spor Bilimleri Dergisi, 1994; Cilt VI, Sayı 2, s: 39, 41.
- Goleman, D., 1995, Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?. İstanbul, Varlık Yayınları. 1995;126.
- Gozansky, S., 2001, Volleyball coach's survival guide. Parker: New Jersey: 113-22.
- Gökdemir, K, Çeker, B, Cicioęlu, İ., 1999, Çabuk Kuvvet Antrenmanlarının 16-17 Yaş Grubu Güreřçilerinin Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisi, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 1999; 1, 1, s:41, 42.
- Grozdanovic, F. Marinkovic, A. and Grozdanovic, L., 2003, Volleyball for Boys & Girls. Oxford: Meyer & Meyer Sport.
- Guskiewicz KM: Regaining postural stability and balance. In: Prentice WE, ed. Rehabilitation techniques for sports medicine and Athletic training. New York, NY: McGraw-Hill Companies, Inc;2004:156-185.
- Hazar, F. ve Tařmekteplilil, Y., 2007, Puberte öncesi dönemde denge ve esneklięin çeviklik üzerine etkilerinin incelenmesi. Spormetre S.B. D, 2008 ve 2007 V(1) 9-12.  
<http://basketbolegitim.com/derinlik-sicramalari.html> Erişim Tarihi 09.06.2018
- International Volleyball Federation. Coaches Manuel. http: - 52. Sayfa. [http://www.fivb.org/EN/Technical Coach/Document/FIVB\\_DEV\\_Coaches\\_Manual\\_Level\\_II.pdf](http://www.fivb.org/EN/Technical%20Coach/Document/FIVB_DEV_Coaches_Manual_Level_II.pdf). (02/04/2018)
- İnal, S., 2004, Spor Biyomekanięi Temel Prensipler, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kabasakal, K. and řahan, H., 2009, Voleybol Öğretim Yöntemleri (1). Konya: řelale Ofset Matbaa.
- Karacabey, K. and Pařaoęlu, A., 2007, Voleybol Antrenman Teorisi ve Antrenör. İstanbul: Morpa.
- Karacabey, K. and Pařaoęlu, A., 2016, Voleybolda Antrenman Teorisi. İstanbul: Ergün Yayımevi
- Koçak, Ç.V., 2012, 2012 Olimpiyat Oyunları Bayanlar Voleybol Avrupa Kıta Elemeleri Final Etabı Müsabakalarında Bazı Fiziksel ve Teknik Değişkenlerin Başarı ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Korkmaz, F., 2003, Voleybol Teknik Taktik. Bursa: Ekin Kitabevi.
- Korur, Ezel, N., 2014, Beden Eğitimi Öğretmeni Adaylarının Eleřtirel Düşünme ve Empatik Eğilimleri, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon. ss. 30
- Koroęlu, M., Çelik, N. M., Yentürk, B., Soyer, F. (2024). Spor Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Sportmenlik ve Spora Bağlılık Düzeyleri İncelenmesi. SpormetRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 22(3), 156-169. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1480319>

## Kaynaklar

- Köse, B., Uzun, M., Özlü, K., Çelik, N. M., & Erbaş, Ü. (2019). Spor bilimlerinde okuyan öğrencilerin öznel mutluluk ve zindelik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Ankara Üniversitesi Örneği). *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 22-29.
- Köseoğlu, F., 2000, Postür, "Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon",(Ed.:Beyaz ova M, Gökçe Kutsal Y), Güneş Kitap evi, Ankara, 2000, s.1: 164.
- Lenberg, K., 2004, Best of Coaching Volleyball: Coaches Choice.
- Lupton, D., 2000, Duygusal yaşantı, Ayrıntı Yayınları, İstanbul. 28-31.
- Martinus, J. and Buekers, A., 1997, Voleybolda blokun zaman yapısı değişik adım teknikleri hakkında bir karşılaştırma. *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (3), 17-20.
- McMahon, J. J., Suchomel, T. J., Lake, J. P., Comfort, P., 2018, Understanding the key phases of the countermovement jump force-time curve. *Strength & Conditioning Journal*, 40(4), 96-106. doi:10.1519/SSC.0000000000000375.
- Miller, B., 2005, The volleyball handbook: *Human Kinetics*.
- Monterio, R. Mesquita, I. Marcelino, R., 2009, Relationship Between the Set Outcome and the Digand Attach Efficacy in Elit Male Volleyball Game. *Int. J. of Perf. Analysis in Spor*;9: 294-305.
- Morgan, C.T., 1980, Psikolojiye Giriş. (Çev: Hüsni Arıcı ve ark.). Ankara: *Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları*.
- Morpa, 2005, Spor ansiklopedisi, s-z içinde voleybol (s: 136-173). Ankara: *Morpa Kültür Yayınları*.
- Muratlı, S., 2003, Çocuk ve Spor Antrenman Bilimi Yaklaşımıyla. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara; 197-219.
- Nichols, D.S., Glenn, T.M., Hutchinson, K.J., 1995, Changes in the Mean Center of Balance Testing in Young Adults. *Physical Therapy*, 1995; 75.54-71, 699-706.
- Nuri M. Çelik, Mehmet Soyal. Comparing the hand grip power and creatine kinase levels of u-17 judo national team athletes before and after a 6-week strength training. *Pedagogy of physical culture and sports*, 2020;24(4):163-168. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0402>
- Oddsson, L.I.E., et al., 2007, A rehabilitation tool for functional balance using altered gravity and virtual reality. *Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation*, 2007. 4(1): p. 25.
- Oh, J., Lee, H. D., 2022, Influence of eccentric strength of knee extensor muscles on biomechanical factors of a vertical drop jump. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 64, 102648. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2022.102648>
- Orkunoğlu O. Voleybolda takım gelişimi ve taktik. 1.Baskı, Ankara, Neyir Ofset.1988;5-28.
- Öner, N., 2001, Farklı cinsiyet rol yönelimli kız ve erkek üniversite öğrencilerinin empatik beceri düzeylerinin karşılaştırılması, yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. 2001;19-29.

## Voleybolcuların Denge, Dikey Sıçrama Performansı ve Empati Becerileri

- Özcan, T.C., 2002, Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocukların anne-babalarının empati düzeyi ile aile işlevlerinin incelenmesi. Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Ankara, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2002; 10-22.
- Öztürk, N.L., 2008, Aerobik-Step ve Pilates Egzersizlerinin Kuvvet, Esneklik, Anaerobik Güç, Denge ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi. Ankara, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Öztürk, F. Kopardan, Ş. Haşıl, N. Efe, M. ve Özkaya, G., 2004, Antrenör ve hakemlerin empati durumlarının araştırılması, Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2 (1), 19-25. 2004.
- Reeser, J.C. and Bahr, R., 2017, *Handbook of Sports Medicine and Science*, Volleyball. John Wiley & Sons.
- Sadak, E., 2018, 12-14 Yaş Kız Voleybol Sporcularına Uygulanan Statik Denge Antrenmanlarının Dikey Sıçrama Üzerine Etkisi Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Entstitüsü Beden Eğiti ve Spor Anabilim Dalı, Elazığ.
- Samson, K.M., 2005, Theeffects of a five-week core stabilization-training program on dynamicbalance in tennisathletes. 2005: West Virginia University.
- Selinger, A., 1986, Power Volleyball. New York: *St. Martin's Pres.*
- Seyfarth A., 1999, Dynamics of the long jump. *Journal of Biomechanics*, 32(5), s. 1259- 1267,
- Shin, S., Demura, S., 2012, Examination of balance ability evaluated by a stipulated tempo step test. *Archives of gerontology and geriatrics*, 55(1), 45-48. doi:<https://doi.org/10.1016/j.archger.2011.06.012>
- Shondell, D. and Reynaud, C., 2002, *The Volleyball Coaching Bible. Champaign: Human Kinetics.*
- Sivrikaya, A. H., 2017, *Voleybol Temel Teknik*. Ankara: *Spor Yayınevi ve Kitabevi.*
- Stein, S. J., ve Book, H. E., 2003, "EQ Duygusal Zekâ ve Başarının Sırrı" (çev. Işık, M.), Özgür Yayınları, İstanbul.
- Sucan, S. Yılmaz, A. Can, Y. Suer, C., 2005, Aktif Futbol Oyuncularının Çesitli DengeParametrelerinin Degerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi Journal of Health Science*, 14(1) 36-42.
- Sortullu, C., 2011, Empati Eğitim Programının 12 Yaş Grubu Erkek Basketbolcularında Empati Becerileri ve Takım Birlikteliği Üzerine Etkisi Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Soyal M, Kaya M, Çelik NM. Examining the relationship between joint range of motion and serve speed and hit. *Physical education of students*, 2019;23(3):142–146.<https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0305>
- Şen, A., 2003, 12-14 Yaş Grubu Basketbolcularında Uygulanan Patlayıcı Kuvvet Çalışmalarının sıçrama Özelliği Üzerindeki Etkileri. 2003, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. 131 Sayfa Sakarya. (Doç. Dr. Sevda Bağır).

## Kaynaklar

- Şimşek, B., 2000, Bayan voleybol oyuncularının sıçramada etkili alt ekstremite parametrelerinin değerlendirilmesi ve karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, in Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Cengiz TAŞKIN, Mine TAŞKIN, Nuri Muhammet ÇELİK, Firat OKAN and Bilal TAŞKIRAN, 2017. International Journal of Current Research, 9, (10), 59445-59449.
- Thomas, R.B., 1994, CSCS Essentials of Strength Training and Conditioning; 320- 321,324-325.
- Tire, İ., 2021, Dikey sıçrama performansını ölçmeye yönelik giyilebilir bir cihaz tasarımı. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale.
- Tiryaki, S., 1999, Yeni başlayanlar için voleybol öğretimi. 1. Baskı, Ankara, Kıralı Matbaası;8-30.
- Türkiye Voleybol Federasyonu. Resmi Oyun Kuralları-2013-2016. Erişim: <http://www.tvf.org.tr/img/uploads/mhk/belgeler/2013-2016-resmi-voleybol-oyunkurallari.pdf>. Erişim Tarihi: 02.05.2015
- TVF. 2022, Tarihçe. Erişim tarihi: 10 Ekim 2022. <https://tvf.org.tr/tarihce/>
- Uluöz, E., 2007, 16–22 Yaş Bayan Voleybol Oyuncularında Hiper mobilite ve Bazı Antropometrik Özellikler ile Yaralanma Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Urartu, Ü., 2006, Voleybol Teknik - Taktik - Kondisyon. İstanbul: *İnkılap Kitabevi*.
- Usta, H.D., 2019, Tüm Beden Vibrasyon Antrenmanının Denge, İzokinetik Kuvvet ve Sıçrama Performansına Akut Etkisi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Viera, L. and Ferguson, J.B., 1996, Volleyball Steps to Success. USA: *Human Kinetics*.
- Vint P. Hızın, S., 1998, Voleybol Bilim Ve Teknoloji Dergisi;14–18.
- Vurat, M., 2000, Voleybol. Ankara: *Bağırhan Yayınları*.
- Wakai, M. & Linthorne, N.P., 2005, Optimum take off angle in the standing long jump. *Human Movement Science*, 24(4), 81-96.
- Weinberg, R.S. ve Gould D., 2003, Foundations of sport and exercise psychology third ed. Champaign: *Human Kinetics*.
- Yagge, J. A., & Campbell, B. M., 2006, Effects of balance training on selected skills. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 20(2), 422-428.
- Yeniçeri, S. and Hindistan, Y.S., 1998, Çocuklar ve Gençler İçin Voleybol Antrenörlüğü. *Beyaz Yayınları*. 1998. İstanbul. (Çeviri: *Human Kinetics Publishers*. Coaching Youth Volleyball. ABD. 1997).
- Yentürk, B. (2022). *Çocuk Judocularında Ekstra Denge Antrenmanları*. Akademisyen Kitabevi.
- Yılmaz, A., 2003, Empati eğitim programının ilköğretim öğrencilerinin empatik becerilerine etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 2003;32-41.

## Voleybolcuların Denge, Dikey Sıçrama Performansı ve Empati Becerileri

- Yolaç, A., 2020, Farklı Voleybol Liglerindeki Takımlarda Görev Alan Voleybol Antrenörlerinin Sosyo Ekonomik Faktörler ve İyilik Hali Yönünden 64 Karşılaştırılması, *Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Yüksek Lisans tezi. 99 sayfa. (Dr. Öğr. Üyesi Serap Ay).
- Yücesoy Zekioğlu, A., Tatar, A., Bahadır, E. and Afacan, E., 2017, Zihinsel hazır oluşun ölçülmesi: Ölçek geliştirme çalışması. *Sportmetre. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15, (2), s.57-64.
- Yüksel, A., 2004, Empati Eğitim Programının ilköğretim öğrencilerinin empatik becerilerine etkisi, *Eğitim Fakültesi Dergisi* 17 (2), 341-354.
- Zimmermann, B., 1999, Erkek voleyboluna liberonun getirdiği değişiklikler ve olanaklar. *Voleybol Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (4), 1-3.