

## Adam Adama ve Alan Savunması Sonunda Hızlı Hücum Çıkan Basketbol Oyuncularının Sürat Değerlerinin Skora Etkisi

H. Fevzi TOKER, Z. Alparslan ACAR\*

### ÖZET

*Bu çalışmada vücut ağırlığı (kg):  $x = 75.222 \pm 7.059$ , boy (cm):  $x = 184.889 \pm 8.450$  yaş (yıl):  $x = 20.167 \pm 2.036$ , antrenman yaşı (yıl):  $x = 7.889 \pm 1.779$  olan 18 sağlıklı elit kulüp erkek basketbolcu; 15 m. sürat koşusu, adam adama savunma ve alan savunması sonrasında sürat koşusu sonunda turnike atarak, 1/100 saniyelik kronometrelere bağlı fotoseller yardımıyla 5 m., 10 m., ve 15 m. dereceleri ölçülmüştür. Ayrıca bu çalışma video kamera ile de kaydedilmiştir.*

*Elde edilen veriler bilgisayara SYSTAT istatistik paket program kullanılarak yüklenmiştir. İstatistiksel analizler  $\chi^2$  testi kullanılarak  $p < .05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.*

*Çalışmanın sonucunda 15 m. sürat koşusu sonunda, adam adama savunma sonrası sürat koşusu sonunda ve alan savunması sonrası 15 m. sürat koşusu sonunda yapılan turnike atışları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı saptandı.*

*Anahtar Sözcükler: Turnike, hızlı hücum, adam adama savunma, alan savunması, sürat.*

### SUMMARY

**The Affect of the Sprint Measurements of Fast Break Basketball Players on Score at the end of Man to Man and Zone Defence on Fast Break**

*In this study, 18 healthy male basketball players participated in our experiments and having a body weight (kg):  $x = 75.222 \pm 7.059$ , height (cm):  $x = 184.889 \pm 8.450$  age (years):  $x = 20.167 \pm 2.036$ , training age (years):  $x = 7.889 \pm$*

\* Yard. Doç. Dr.; Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü.

1.779 were observed and the following tests were performed. At the end of 15 m. sprint, 15 m. sprint with dribbling and periodic 15 m. sprint before the lay-up. The data were collected by 1/100 second chronometers having photocells.

The data were collected in our experiments were analysed by using the computer program systat. The statistical analysis is performed by using  $\chi^2$  test with the accuracy of  $p < .05$ .

As a final result of this study, it was found that the effects of 15 m. Sprint on lay-up are not significant in three experiments which are measured at the end of a free 15 m. Sprint, man to man defense and zone defense.

**Key words:** lay-up, fast break, man to man defense, zone defense. Sprint,

## GİRİŞ

Günümüzde 20'şer dakika ve 2 devre halinde oynanan ve beraberlik halinde eşitlik bozuluncaya kadar 5'er dakikalık ek periyodlarla eşitlik bozulana kadar devam eden basketbol, topun oyunda kaldığı süre bakımından (40 dakika) en uzun süre oynanan spor dallarından biridir. Süre bakımından dayanıklılık gerektiren bir spor dalı olmakla beraber, takım sporlarının özelliği olan savunma ve hücum tekniklerinin uygulanabilmesini gerektiren sürat, kuvvet, beceri ve koordinasyon gibi motorik özelliklerinde optimal seviyede olmasını gerektirir.

Basketbolda savunma taktik bir olgu olduğuna göre, rakibin hücum sistemine ve oynadığı oyuna göre antrenörler tarafından sürekli olarak oyun içerisinde adam adama savunma ya da alan savunması şeklinde karşımıza çıkmaktadır.

**Adam adama savunma:** Basketbolda en geçerli ve en çok uygulanan savunma türlerinden birisidir. Her oyuncu belli bir hücum oyuncusuyla eşleşir ve savunma değişinceye kadar ondan sorumludur<sup>4,6</sup>.

**Alan savunması:** İlk defa 1914 yılında kullanıldı<sup>6</sup>. Temelde oyuncuların hepsinin topa dikkatini toplamasını ve sayıya yönelen hareketleri durdurmasını isteriz. Bunun için birbirleriyle birleşmiş takım düzeninde, kayarak ve hareket ederek bir bütün olarak kurulur<sup>4</sup>.

Uygulama şekilleri farklı olsa da savunma tekniklerinden pas aldurmama, top süreni savunma, pas verdirmeme, şut atma, box-out (hücum oyuncusunu rebounda sokmama) ve savunma reboundu adam adama savunmada ve alan savunmasında da görülmektedir.

Basketbolda taktik bir davranış olan hızlı hücum, savunma reboundu kazanıldıktan, hücumun hatalı bir pası kapıldıktan, basket yendikten hemen sonra ve baskılı savunma yapan takımlara karşı topu kenardan oyuna sokarken yapılan bir eylemdir. Bu özelliğinden ötürü hızlı hücum, basketbol oyununda en etkin hücum yöntemlerinden birisidir. Amaç, serbest ya da organizeli hızlı hücum yoluyla rakibi 4:3, 3:2, 2:1 ve 1:0 yakalayarak sayı olanağı aramaktır<sup>2,7</sup>.

Hızlı hücum, fizyolojik olarak anerobik özellik taşır. 26 m. Olan basketbol sahasının 15 m'lik kısmında yer almakta olduğu için 0-5 m., 5-10 m. Ve

10-15 m. sürat değerlerini kaydetmek için 15 m. sürat testinin kullanılmasında yarar vardır. Alan savunması ya da adam adama savunma ve savunma reboundu sonrası hızlı hücum gibi eylemler performans süresi olarak 30 saniyeden küçük olup enerji sistemi olarak da ATP-CP'ı kullanmaktadır<sup>1,5</sup>.

Fizik kondisyonu kuvvetli olan elemanlardan kurulu takımlar, hızlı hücumda çok başarılı olacağı için hücumda önceliği hızlı oynamaya verirler. Ayrıca çok iyi top kontrolü olan oyunculara sahip olan takımlar da hızlı hücumda başarılı sonuçlar elde ederler<sup>2,4,6,7</sup>.

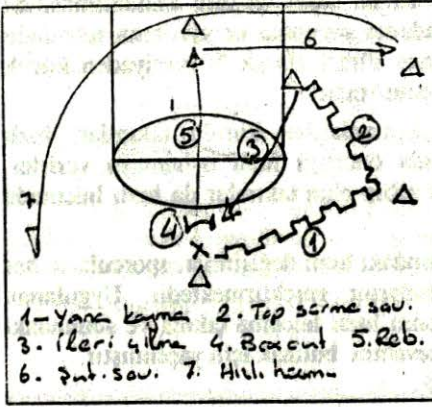
Ancak, son yıllarda basketbol oyunundaki hızlı değişimler, sporcuların her bölgede etkin savunma ve hücum yapmalarını gerektirmektedir. Uygulanan savunma türünün, savunma eyleminden sonra hızlı hücumla çıkma ve sonundaki skora etkisi nedir?: Bu çalışma bu sorunun cevabını bulmak için yapılmıştır.

## GEREÇ YÖNTEM

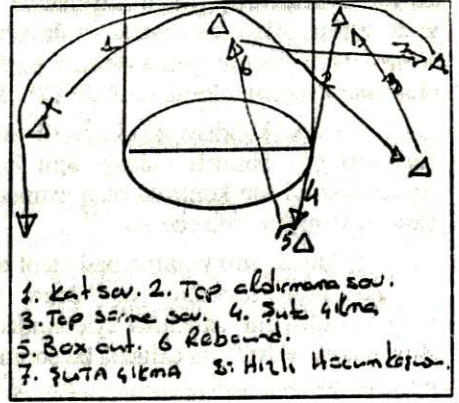
**Denekler:** Çalışmamıza Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünde Öğrenim gören Tofaş, Oyak Renault, Mako Spor, Transtürk Spor ve Belediye Spor Kulüplerinde alt düzeyde Basketbol oynayan 20.167 ± 2.036 (18-26) yaşlarında düzenli antrenman yapan 18 erkek basketbolcu gönüllü olarak katıldı.

**Egzersiz Protokolü:** Ölçümler Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümünün kapalı salonunda parke zemin üzerinde Basketbol alanında 1/3 kısmında alan savunması ve adam adama savunma için özel olarak hazırlanan alanla ilişkilendirilmiş 5 m. - 10 m. - 15 m. Aralıklarla birbirine paralel bağlı kulvarın iki yanında ışık huzmeleri yere paralel ve birbirini görecek şekilde yerleştirilen fotoseller yardımıyla, 1/100 saniye hassasiyetli elektronik kronometre kullanılarak hazırlanan parkurda, 15 metre sürat koşusu, adam adama savunma ve alan savunması sonrasında 15 metrelik mesafe düz koşu ile geçildikten sonra turnike atışı yaptırılarak, sporcuların 5 m., 10 m., 15 m., mesafelerini geçiş zamanları ve turnike atışı isabet şekli kaydedildi. Geçiş sezonunda bulunan her sporcu iki tekrar olarak yaptıkları bu egzersizsin aritmetik ortalamaları değerlendirmeye alındı. Alan savunması parkuru şekil 1 ve adam adama savunma parkuru şekil 1 ve adam adama savunma parkuru şekil 2 de ve görülmektedir.

**İstatistik:** Elde edilen veriler bilgisayar istatistik paket programı SYSTAT kullanılarak kaydedildi. Bu program yardımıyla aritmetik ortalama, standart sapma, en büyük ve en küçük değerler ile  $p < .05$  anlamlılık düzeyinde  $\chi^2$  testi kullanılarak karşılaştırmalar analiz edilmiştir.



Şekil: 1 Alan savunması parkuru



Şekil: 2 Adam adama savunma parkuru

## BULGULAR

Toplam 18 erkek basketbol oyuncusunun (özellikleri tablo 1'de) katıldığı testlerde, geçiş döneminde 15 m. geçiş zamanı ortalama 2.247 sn. (Sd: 0.202) ve isabet ortalaması 1.222 (Sd: 0.732), adam adama savunma sonrasında 15 m. geçiş zamanı 2.296 sn. (Sd: 0.178) isabet ortalaması 1.5 (Sd: 0.786), alan savunması sonrasında 15 m. geçiş zamanı 2.239 sn. (Sd: 0.180) isabet ortalaması 1.67 (Sd: 0.686) olarak bulunmuştur (tablo 2-3).

Tablo: 1  
Deneklerin genel görünümü (n: 18).

	YAŞ (Yıl)	BOY (cm)	KİLO (kg)	ANT. YAŞI (Yıl)
Minimum	18	170	67	5
Maximum	26	202	94	11
Mean	20.167	184.889	75.222	7.889
Standart Dev.	2.036	8.450	7.059	1.779

Tablo: 2  
15 m. sürat değerlerinin geçilen mesafelere göre dağılımı (n=18)

	DÜZ SÜRAT KOŞUSU					ADAM ADAMA SAVUNMA SONRASI				
	0-5m	5-10m	10-15m	0-15m sürat	Isabet	0-5m	5-10m	10-15m	0-15m sürat	Isabet
min.	0.69	0.60	0.60	1.91	0	0.72	0.66	0.66	2.07	0
max.	1.12	0.98	0.78	2.75	2	1.02	0.85	0.78	2.63	2
mean	0.843	0.726	0.678	2.247	1.222	0.853	0.747	0.696	2.296	1.5
sd.	0.096	0.09	0.044	0.202	0.732	0.105	0.062	0.033	0.178	0.786

## TARTIŞMA VE SONUÇ

15 metre sürat koşusu ile isabet değerleri karşılaştırıldığında  $H_{OTAB} = 65.17 > H_{OHES} = 57.00$  olarak  $H_o$  red, adam adama savunma sonrasında sürat koşusu ile isabet değerleri karşılaştırıldığında  $H_{OTAB} = 69.83 > H_{o HES} = 53.04$  olarak  $H_o$  red ve alan savunması sonrasında sürat koşusu ile isabet ilişkisi karşılaştırıldığında  $H_{OTAB} = 55.76 > H_{o HES} = 47.50$   $H_o$  red olarak bulunmuştur.

Elde edilen veriler sonucunda hızlı hücumla çıkan basketbol oyuncularının savunma yapmadan düz koşu sonrasında, adam adama ve alan savunması yaptıktan sonraki sürat koşusu sonrasında yaptıkları atışlarda skora etki olarak bir farklılık saptanamamıştır.

Bu çalışma sonunda 15 m. sürat koşusu sırasında, 0 - 5 m. geçiş zamanı 5 - 10 m. geçiş zamanında daha kötü olduğu, 5 - 10 m. geçiş zamanının da 10 - 15 m. geçiş zamanından daha kötü çıkması aynen 100 m. sürat koşusu analizindeki süratin artışı kısmındaki gibi karşımıza çıkmaktadır. Böylece bir basketbolcu hızlı hücumda en yüksek hıza hareketin skora yönelme durumunda ulaşmaktadır. Ancak sürat artışına bağlı olarak isabet oranlarında önemli bir değişiklik saptanamamıştır.

Ancak, adam adama savunmanın daha yorucu bir savunma olması nedeniyle 15 m. sürat koşusu değerleri alan savunmasına oranla biraz daha büyük çıkmıştır.

Basketbol antrenmanlarında sıklıkla kullanılan hızlı hücum çalışmalarının düz koşular şeklinde yapılması yerine, müsabaka karakteristiğine daha uygun olduğunu düşündüğümüz adam adama veya alan savunmasından sonra yapılacak olan hızlı hücum çalışmalarının daha yararlı olacağı kanısındayız.

## KAYNAKLAR

1. AKGÜN, N. (1994). Egzersiz Fizyolojisi, İzmir, Ege Üniversitesi Basımevi.
2. AMBLER, V. (1979). Basketball "The Basics for Coach and Player "London, Faber and Faber.
3. Basketball Coaching Manuel, Level II, (1992). Australia.
4. BURGUL, A., Çulha, U. (1991). Basketbolun Tekniği, Ankara, 2. Baskı, Neyir Yayıncılık.
5. ERGEN, E. (1992) Spor Hekimliği Ders Notları, Ankara, Türk Tabipler Birliği Merkez Konseyi Spor Hekimliği Kolu Yayınları.
6. SEVİM, Y. (1991). Basketbol Teknik - Taktik - Antrenman, Ankara, Gazi Büro Kitapevi.
7. WOTTEN, M. (1992). Coaching Basketball Successfully, Illinois, Pesure Press.