

BASKETBOLDA OYUNCU POZİSYONLARI VE BEYİN İMGELEME ÇALIŞMALARININ ÖNEMİ

EDİTÖR

Doç. Dr. Kürşad SERTBAŞ

YAZARLAR

Ali Rıza SOLMAZ

Dr. Tolga Kaan BAHADIR

çizgi | e-Kitap

BASKETBOLDA OYUNCU POZİSYONLARI VE BEYİN İMGELEME ÇALIŞMALARININ ÖNEMİ

Yazarlar
Ali Rıza SOLMAZ
Dr. Tolga Kaan BAHADIR

Editör
Doç. Dr. Kürşad SERTBAŞ

ÇİZGİ KİTABEVİ

Bu kitapta yer alan her bölümün tüm sorumluluğu (görseller, tablolar, çizelgeler, çizimler, grafikler, direkt alıntılar, etik/kurum izni vb.) yazara aittir.

Herhangi hukuki bir olumsuzlukta Çizgi Kitabevi Yayınları ve kitap editörü hiçbir konuda bir yükümlülük ve hukuki sorumluluğu kabul etmez, hukuki yükümlülük altına alınamaz. Her türlü hukuki yükümlülük ve sorumluluk yazara aittir.

Bu kitap maddi bir değer ile alınıp satılamaz. Kitapta yer alan bilgiler alıntı yapılmak ve ilgili alıntıya atıf yapılmak koşulu ile kaynak gösterilmek üzere bilimsel ya da ilgili araştırmacılar tarafından kullanılabilir.

ÇİZGİ
KİTABEVİ

Çizgi Kitabevi Yayınları
E-Kitap

Genel Yayın Yönetmeni
Mahmut Arlı

Editör
Doç. Dr. Kürşad SERTBAŞ

©Çizgi Kitabevi
Aralık 2020

ISBN: 978-605-196-531-4
Yayıncı Sertifika No:17536

KÜTÜPHANE BİLGİ KARTI
- Cataloging in Publication Data (CIP) -
SOLMAZ, Ali Rıza - BAHADIR, Tolga Kaan
BASKETBOLDA
OYUNCU POZİSYONLARI VE BEYİN İMGELEME
ÇALIŞMALARININ ÖNEMİ

Sayfa Düzeni ve Kapak Tasarımı
Ozsum Academy

Baskıya Hazırlık: Çizgi Kitabevi Yayınları
Tel: 0332 353 62 65- 66

ÇİZGİ KİTABEVİ

Sahibiata Mah. M. Muzaffer Cad. No:41/1 Meram/**Konya**
Alemdar Mah. Çatalçeşme Sk. No:42/2 Cağaloğlu/**İstanbul**
(0332) 353 62 65 - 66 - (0212) 514 82 93
www.cizgikitabevi.com
/ cizgikitabevi

ÖNSÖZ

Basketbol ülkemizdeki yerine bakılırsa oyuncuların basketbol yaşantısına ciddi bir ışık tutacağı düşüncesindeyiz. Basketbolun sadece fiziksel bir oyun olmadığı bunun yanında doruk performansa ulaşma için beyin imgeleme çalışmalarını çok önemli olduğunu belirtmek isteriz. Doruk performansta beyin imgeleme sadece basketbol özelinde değil tüm sporcular için de geçerlidir. Sporcuların özellikle antrenmanlarda ve müsabaka dönemlerinde bir çok psikolojik sorunlarla karşı karşıya olduğunu görmekteyiz. Özellikle turnuva dönemlerinde gerek alt yapı oyuncularının gerekse A takım oyuncularının imgeleme çalışmalarıyla beraber yaşayacakları sorunları daha aza indirebileceği düşüncesindeyiz. Sporcuların insan olduklarını ve duygularıyla hareket ettiklerini unutmamamız gerekir. Bundan dolayı duyguların kontrolü ve bu kontrolün sporcuya yansıması performansı optimum seviyeye çıkartacaktır. Bu yüzden her sporcu değerlidir ve her sporcunun psikolojik olarak ayakta kalması çok önemlidir. Zaten başarı ile başarısızlık arasındaki en önemli faktörlerden bir tanesi sporcunun sağlam bir psikoloji alt yapısına sahip olup olmadığıdır. Umarız bu kitab ile sporculara ve basketbolculara psikolojik olarak fayda sağlayarak spor bilimine bir değer katmış oluruz.

Saygılarımızla,

Ali Rıza SOLMAZ

Dr. Tolga Kaan BAHADIR

Aralık 2020

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ iv
İÇİNDEKİLER v
GİRİŞ 1
BİRİNCİ BÖLÜM: BASKETBOLDA OYUNCU POZISYONLARI 4
1.1. Pivotlar 6
1.2. Forvetler 7
1.3. Oyun Kurucular 8
1.4. Point Guard/Saf Oyun Kurucu 13
1.5. Şutör Guard 19
1.6. Hibrit Oyuncular 23
1.6.1. Combo guard (PG/SG) 26
1.6.2. Swingman 31
1.6.3. Guard-forward 34
İKİNCİ BÖLÜM: İMGELEME 39
2.1. Koku imgelemesi 43
2.2. İşitsel İmgeleme 44
2.3. Kinestetik İmgeleme 44
2.4. Görsel İmgeleme 44
2.5. İmgelemenin Sportif Olarak Kullanım Amaçları 45
2.5.1. Konsantrasyon 45
2.5.2. Duygularını kontrol Etme 46
2.5.3. Beceri Öğrenimi ve Uygulama 46
2.5.4. Kendine ve Takıma Olan Güveni Arttırmak 46
2.5.5. Stratejik Çalışmalar Yapmak 46
2.5.6. Taktiksel Beceriler 47
2.5.7. Performans Artırımı 47
2.5.8. Hatayı Tespit Etme ve Düzeltme 47
2.5.9. Sakatlıkların Rehabilitasyonu 47
2.5.10. Gevşeme 48
2.5.11. Motivasyon 48
2.6. Basketbolda Beyin İmgeleme Önerileri (Oyun Kurucular Özelinde) 49
KAYNAKÇA 54
ÖZGEÇMİŞLER 56

GİRİŞ

Basketbol kazanma ve kaybetme üzerine kurulu, tempolu, hızlı, seyir zevki yüksek, kitleleri peşinden sürükleyebilen, büyük ekonomik değere sahip bir oyundur. Basketbol ayrıca heyecan verici yapısı sayesinde özellikle gençleri ve çocukları etkisi altına alabilmektedir. Oyun kendine özgü olan bu yapısı sayesinde dünyanın en popüler spor branşları arasında kendisine ilk sıralarda yer bulmaktadır.

Basketbol, sporseverlerin dışında, politikacılar, iş insanları, sivil toplum kuruluşları, şirketler, eğitim kurumları gibi farklı sektörlerdeki kurum ve kuruluşların her zaman ilgisini çekmiştir. Kendisine has büyülü bir dünyası olan basketbol bu ilgi sayesinde toplumun hemen hemen her kesimi tarafından takip edilmektedir.

Büyük kitleleri etkisi altına alabilme yeteneği olan basketbolun profesyonelce yönetilmesi çok önemlidir. Basketbol kulüpleri bu kadar büyük bir organizasyonu yönetebilmek için yönetim kademelerinde profesyonel yöneticiler çalıştırmak ve süreci profesyonel bir şekilde yürütmek zorundadırlar.

Bu profesyonel yapının içerisinde genel menajerler, idari menajerler, teknik menajerler, pazarlama yöneticileri, kulüp yöneticisi, iletişimden sorumlu yönetici, altyapıdan sorumlu yönetici vs. gibi birçok yönetici ve bu yöneticilerin yardımcıları kulüplerin basketbol organizasyonlarının içerisinde yer almaktadırlar. Hemen hemen her kulüp bu yönetici gruplarından bir eksik bir fazla olmak üzere birçoğunu bünyesinde bulundurmak zorundadır. Bu organizasyonun kurulmasının temel nedeni ise basketbol takımlarının iyi yönetilmesi ve bu iyi yönetim sonucunda da takımların başarılı olmasının sağlanmasıdır.

Basketbolun saha dışı yönetiminin iyi yönetilmesi kadar kenar yönetiminin de iyi yönetilmesi gerekmektedir. Koçlar, koçların yardımcıları, doktor, video analizci, istatistikçi, masör, malzemeci, kondisyoner, fizyoterapist gibi birçok takım elemanı basketbol takımının kenar yönetim operasyonlarını

yürütmektedirler. Bu insanların birbirleriyle koordineli bir şekilde çalışması takımın başarısını direk etkilemektedir.

Kulüp organizasyonu ile kenar yönetiminden sonra basketbolda karşımıza çıkan ve kazanma ile kaybetmeyi etkileyen en önemli durum ise takımların saha içi yönetimidir. Bu anlamda basketbol takımlarında koçların veya organizasyonun oyun politikaları çerçevesinde oyun planını sahaya yansıtmak ile ilgili olarak en büyük görev, saha içerisinde topa ve oyuna yön veren oyun kuruculara düşmektedir.

Sonuç olarak kaliteli organizasyon başarının en büyük anahtarıdır. Organizasyonunuz saha içi, saha kenarı ve saha dışı olarak ne kadar koordineli ve uyumlu ise başarıda o doğrultuda olacaktır. Saha dışı ve saha kenarı kaliteli bir organizasyonun başarılı olması da son unsur olan saha içi organizasyona ve saha içindeki organizasyonun ne kadar kontrol edildiği ile doğru orantıda olacaktır.

Takımların saha içi organizasyonlarını yapan oyuncular ise takımların oyun kurucularıdır. Oyun kurucular saha içi aldıkları görevlere, fiziksel yapılara, oyun bilgilerine göre kendi içlerinde çeşitlenmeler yaşayarak tanımlar almaktadırlar.

Oyun kurucuların kendilerini antrenman ve müsabakalara hazırlayabilmeleri ise diğer pozisyon oyuncularında olduğu gibi çeşitli psikolojik hazırlık süreçleri içermektedir. Oyun kurucuların diğer pozisyon oyuncularından psikolojik hazırlık sürecinde yaşadığı farklılık ise diğer pozisyon oyuncularının psikolojik hazırlıkları genelde bireysel performansa dayalı olurken, oyun kurucular bireysel performanslarının yanı sıra takım arkadaşlarının da bireysel performanslarını yükseltmeye yönelik olarak hazırlıklar yapmak zorunluluğunda olmalarıdır.

Bu psikolojik hazırlık süreçlerinin en önemlisi ise imgeleme çalışmalarıdır. Bir oyun kurucu imgeleme çalışmaları ile kendisinin dolayısı ile de takım arkadaşlarının performansını yükseltmeyi amaç edinmelidir. Çünkü oyun

kurucunun performansı, takımın kazanmak için gösterdiği çabayı somut bir şekilde etkileyen saha içi en önemli etkendir.

Kitapta bu anlamda üç bölüm şeklinde hazırlanmıştır. Birinci bölümde basketbolda oyuncu pozisyonlarına, ikinci bölümde oyun kurucular ve oyun kurucuların kendi içerisinde çeşitlenmelerine son olarak da Beyin imgeleme ve imgeleme çalışmalarının önemine yer verilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM: BASKETBOLDA OYUNCU POZISYONLARI

Bütün spor dallarında oyuncular bireysel olarak çeşitli özelliklere sahiptirler ve bu özellikler ilk spora başladığı andan itibaren sporcunun spor karakterlerini de geliştirir. Bireysel spor ya da takım sporu fark etmeksizin bu gelişim sürecinde her oyuncunun, kendine ait bir stili, taktiksel algılaması, oyunsal bilgisi, teknik yapısı, duruşu, davranışı, yaptığı sporu içselleştirmesi, psikolojik ve fizyolojik yapısı, çalışma arzusu, yaşam çevresi, sportif alanının kalitesi, birlikte çalıştığı insanların bilgisi, birlikte çalıştığı insanların sporcuya olan ilgisi gibi birçok etkene göre sporcunun sportif kişilik özellikleri oluşur.

Sporcu yaptığı branşa özgü tekniksel, taktiksel, fiziksel, psikolojik becerileri ve kişilik yapısının gelişimi ile birlikte, bireysel sporlarda nasıl bir sporcu olacağının, takım sporlarında ise hem nasıl bir sporcu olacağının hem de hangi mevkide oynamaya uygun olacağının sinyallerini çevresine verir. Çoğu zaman oyuncuların gelişim süreçlerinde oyuncular teknik, taktik bilgilerinin yanında hangi stile sahip olacağını da göstermeye başlar. On yaşında antrenmana çıkan bir basketbolcu, sahadaki özgüveni, topa hâkim olma isteği, saha içi davranışları ve saha dışı duruşu ile oyun kurucu olacağının sinyalini verebilmektedir. Aynı şekilde yüzme öğrenmek için havuza giden bir çocuğun da sudan çıkmak istememesi, fiziksel yapısı ve inatçılığı iyi bir yüzücü olacağının göstergesi olabilmektedir.

Altyapılarda başlayan spora özgü olan ve iyi koçlar tarafından çok çabuk fark edilebilen bu sporcu teknik ve kişilik karakterleri A takım seviyesine gelindiği zaman oturmuş özellikler olarak kendini gösterir. Bu özellikler artık sporcunun spordaki başarısının temelini oluşturur. Temelden gelen bilgi ve becerilerin uygulama alanı olan A takımlar ise başlı başına profesyonel dünyanın özelliklerini içeren bir bir kurallar bütünüdür.

Basketbol A takımları da bütün takım sporlarında olduğu gibi bir kurallar bütününden oluşmaktadır. Bu kurallar bütününde her bir parçanın rolü tanımlanmış ve görevi belirlenmiştir. Her oyuncu kendi oynadığı ya da oynayacağı pozisyon ile ilgili tanımlanmış görevler doğrultusunda çeşitli bilgi

birikimleri ve pozisyona yönelik özellikleri taşımak zorundadır. Çünkü basketbol oyununda her pozisyonun kendisine ait çeşitli oyun tanımları, görevleri, oyuncu becerileri ve oyunsal özellikleri bulunmaktadır.

Bu anlamda oyuncular oyunu anlamlandırabilmek ve verilen görevleri yapabilmek için, oynadıkları pozisyonlar ile ilgili gerekli donanımlara sahip olmalıdırlar. Pozisyonları ile ilgili yeterli donanıma sahip oyuncular aynı hedef doğrultusunda takım arkadaşları ile birlikte hareket edebilmekte, tekniksel ve taktiksel yapıyı daha kolay anlayabilmelidirler. Bu anlamda takımlarda ki her oyuncunun rolünün belli olması, hedeflerinin aynı olması ve oyuncu özelliklerinin de bu roller ile uyumlu olması gerekmektedir.

Basketbol saha içerisinde yer alan beş oyuncunun oynadığı kendine özgü bir oyun yapısına sahiptir. Bu oyun yapısı pivot, forvet ve oyun kurucu olmak üzere üç ana pozisyondan oluşmaktadır. Bu üç ana oyuncu pozisyonu kendi içerisinde oyuncuları beş mevkiye bölmektedir. Bu beş mevkiinin de kendi içerisinde çeşitli görev ve amaçları vardır, bu görevler oyuncuların özelliklerine ve koçların takım içerisindeki oyunculara yüklediği sorumluluklara göre değişiklik göstermektedir.

Basketbol takımlarındaki saha içi oyuncu pozisyonları, bir numara, iki numara, üç numara, dört numara ve beş numara olarak numaralandığı gibi, oyun kurucu, off guard, forvet, power forvet ve pivot olarak da adlandırılmaktadır

Takımlarda aynı pozisyonu oynayan fakat farklı rolleri üstlenen oyuncular olacağı gibi, aynı rolü üstlenen fakat farklı pozisyonları oynayabilen oyuncular da yer alabilir. Bazen takımların oyuncuları beş mevkii birden oynayabilen aynı fiziksel ve teknik özelliklere sahip oyunculardan kurulu olabilirken, bazen de her pozisyonun rolleri tanımlı oyunculardan oluşabilmektedir. Bu anlamda koçlar aynı anda bu beş farklı oyuncu modelini de sahaya sürebildiği gibi takım gereksinimleri doğrultusunda bazen aynı rol oyuncularının birden fazlasını da sahaya sürebilmektedirler. Bu tamamen takımın ve koçun oyun düzeni, takımın kuruluş döneminde ki takım mühendisliği, o an ki ihtiyaçlar, oyuncuların psikolojik ve fizyolojik durumları ile alakalıdır.

1.1. Pivotlar

Pivotlar takımların çember altına en yakın pozisyonda oynayan ve genellikle de takım kurgusunda ki en uzun, en güçlü oyunculardır. Pivotlar, ribauntlar, post-up oyunları, orta mesafe şut konularında başarılı oyunculardır. Özellikle çember altlarında savunma ve hücum da pozisyon alma yeteneklerinin üst seviyede olması gerekmektedir. Çember altında ki sert oyun yapısından dolayı psikolojik olarak dayanıklı ve mücadeleci oyunculardır.

Hücum da ve savunmada belki de oyunun en sert oynandığı yer olan çember altlarının olağan dışı sert oyun yapısı ise pivot oyuncularını çoğu zaman agresif oyuncu profiline itmektedir. Pivotların bu sert ve agresif yapıları bu grup oyuncuların oyun içi performanslarını önemli derecede etkilemektedir.

Çembere en yakın oynayan oyuncu profillerinden dolayı pivotlar, ayak oyunlarını çok iyi yapabilen, sırtı dönük hücum edebilen, savunma da yer tutmasını bilen, orta mesafe şut atma ve şut savunması konusunda yeterli donanıma sahip, sert, dayanıklı, ribaunt alabilen oyunculardır. Ekstra özelliklere sahip pivot oyuncuları da bulunabilmektedir. Bu ekstra özellikler pivotların hücum da oyun kurması, savunma da savunmayı yönlendirmesi ve dış atışlar konusunda ki başarılarını etkilemektedir.

Günümüz basketbolunda özellikle üç sayı atabilen pivot oyuncuları tepeden oyun kurabilmekte, savunmalarını dışarıya çıkartarak takım arkadaşlarına penetre için alan sağlayabilmekte ve yüksek yüzdeli dış şut sokabilmektedirler.

Ayrıca pivot oyuncuları takımın genelde en arkada savunma yapan oyuncusu konumunda oldukları için takım arkadaşlarını savunma da yönlendirme konusunda da başarılıdırlar. Savunma yapan kısalar için arkada bekleyen uzun oyuncuların zamanlama yeteneği, yer tutabilme özelliği, blok tehdidi ve ribaunda becerisi her zaman güven vericidir.

Uzun oyuncuların gelişen oyun yapısı ile birlikte pivot oyuncuları ofansif olarak guard ve forvetlerin pick and roll hücumlarında çok önemli görevlere

sahiptirler. Özellikle ofansif rolleri konusunda pivot oyuncularının kısa oyunculara yapacağı doğru pickler ve devamında kendisini tutan oyuncuyu iyi analiz ederek hangi tarafa rol yapması gerektiğini bilen iyi bir spacing yeteneğine sahip olması gerekmektedir. Bununla beraber defansif olarak yine pick and roll savunmalarında çok çeşitle savunma sistemlerine uyum sağlamabilmelidirler. Özellikle yardım savunmalarında geniş, büyük ve doğru zamanlama ile alanı iyi kapatması gerekmektedir. Yani iyi close-out yapabilen pivotlar özellikle günümüz basketbolunda takım için çok önemli bir yere sahiptir.

1.2. Forvetler

Üç ve dört numara olarak adlandırılan forvetler, şut atabilen ribaunt alabilen, hızlı hücumlarda koşan, ceza şutlarını sokabilen, penetre edip gerekli olduğu durumlarda sırtı dönük hücum edebilen oyunculardan oluşurlar. Small forvet olarak adlandırılan 3 numara ve dört numara olarak adlandırılan power forvetler bu mevkinin ana pozisyonlarını oluşturmaktadır.

Genellikle takımın pivotundan sonra ki en uzun ikinci oyuncusu olan power forvetler, çember altına yakın oynayabilmekte fakat pivotlardan daha hızlı ve daha atletik olabilmektedirler. Bu anlamda, power forvetler, çok yönlü oyuncular grubuna girmektedirler, çok yönlülükleri onları boyalı alanda etkili oldukları kadar, önemli bir üç sayı tehdidi de yapabilmektedir.

Üç numara olarak adlandırılan forvet oyuncuları ise, şut ve pas yetenekleri gelişmiş oyunculardır. Kendilerine çizilen görev doğrultusunda, oyunun bütün alanlarının gerekliliklerini yapabilecek özelliğe sahip olan üç numaralar özellikle üç sayılık atış konusunda çok başarılıdırlar. Boş şut ve alan savunmalarına karşı şut bulma konusunda oldukça başarılı olmak zorunda olan üç numara oyuncuları takımların savunma ribaundu konusunda destek aldıkları oyunculardandır. Özellikle uzun oyuncuların box yaptıkları dönemde savunma ribaundu için büyük sorumluluk üstlenmektedirler.

Takımların sayı yükünün büyük bölümünü sırtlanan forvetler topla birlikte savunma ribaundu sonrası çıkabilen, savunma ve hücum da screen çıkışlarını çok

iyi yapabilen, statik şut dışında yeri geldiği zaman dripling üstü dinamik şut da atabilen oyunculardır.

Forvet oyuncularının belli başlı bireysel özellikleri olmasına rağmen çoğu forvet oyuncularının koçların kendilerine yüklediği çeşitli özel görevleri de saha içerisinde yerine getirme gibi özel görevleri de bulunabilmektedir. Bu görevler takımın kimyası kaynaklı olabileceği gibi, takım içerisinde ki zaruri görevlendirmeler kaynaklı da olabilmektedir. Bu anlamda dört kısalı oyun kurguların da forvet oyuncularının üstlerine büyük görevler düşebilmekte, takımın ağır işçilik gerektiren bütün alanlarında görev yapabilmektedirler. Ayrıca özellikle 4 numara olarak tabir ettiğimiz power forvetler guard oyunculara pick and rol hücumlarında ve savunmalarında çok önemli katkıları olmaktadır. Power forvetler, ayak oyunlarının pivotlara göre daha hızlı olmasından dolayı özellikle defansif olarak adam değişimlerinde, show up, double team gibi baskılı pick and rol savunmalarında çok önemli görevlere sahiptirler. Hücum olarak ise özellikle pick and rol hücumlarında pop-out dediğimiz dışarıya çözülerek kendilerine etkili şut pozisyonları yaratıp takıma ciddi bir skor katkısı sağlamaktadırlar. Cornerman, strech forvet, power forvet gibi isimlerle adlandırılırlar.

1.3. Oyun Kurucular

Basketbol takımlarının saha içi yöneticisi oyun kuruculardır, bu anlamda koçların direktiflerinin saha içerisindeki çözüm ortaklarıdır. Oyun kurucular belki de yukarıda bahsedilen bütün oyuncu pozisyonlarının başarılı ya da başarısız olmasının en önemli öğesidir.

Eğer takım maç kazanıyorsa bunun en büyük nedeni o takımın iyi bir oyun kurucuya sahip olmasıdır ve özellikle de liderlik vasıflarına sahip oyun kurucular, takımların saha içerisi operasyonlarını yönettiği gibi takım gereksinimleri doğrultusunda saha dışı operasyonlarına da destek olabilmektedirler. Çoğu oyun kurucu takımın bütün oyuncuları ile çok iyi iletişim halindedir ve onların oyunsal ya da oyun dışı problemleri ile belli ölçütler doğrultusunda ilgilenmektedir.

Takımların bir maçta ki pozisyon sayıları ve topun oyuncular arasında ki paylaşımını oyun kurucular yapmaktadır. Kimin ne kadar topla buluşacağını,

pozisyon gereği hangi oyuncu üzerinden oynanılacağını ve o anki doğru oyuncunun kim olduğunu oyun kurucular belirlemektedir. Basketbol müsabakasında takımlar, Avrupa liglerinde 60-70'li sayı aralığında 45-50, 70-80'li sayı aralığında 50-56, 80-90'lı sayı aralığında 57-64, 90-100'lü sayı aralığında 65-73, 100-110'lu sayı aralığında 73-82 aralıklarında pozisyon üretilmektedir. Bu rakamlar altyapı maçlarında farklılıklar gösterebilmektedir. Oyun kurucular aslında kısıtlı olan bu pozisyon kaynağını en uygun şekilde kullanmaya çalışarak bir iktisatçı gibi saha içerisinde görev almaktadırlar.

Takımların istatistiki başarısı yükseldikçe sayı limitleri yükselmekte ve pozisyon sayıları düşmektedir. Çünkü hücuma gidilen pozisyonları sayı ile sonuçlanmakta bu durum ise ekstra hücum sayısını düşürebilmektedir. Bu anlamda basketbol takımları için yüksek sayı ve az pozisyon her zaman çok değerlidir. Bu kurguyu da en başarılı şeklide oyun kurucular yönetebilmektedir.

Bir maçta topa sahip olma becerisi ile olumlu top kullanım sayıları takımların oyun kurucularının başarısı ile alakalıdır. Çünkü oyun kurucular, topu doğru zamanda doğru yerde doğru insanla buluşturabilmişler ise top olumlu yönde kullanılmıştır. Topun doğru kullanım yeteneği ise bir sanattır ve iyi oyun kurucular da bu sanatı en iyi icra edenlerdendir. Kısacası "**OYUN KURUCUNUZ KADAR BASKETBOL OYNARSINIZ**" demek daha doğru olur.

Oyun kurucu pozisyonunda topa yön verenler, oyunda tempoyu ayarlama konusunda çok önemli bir görev üstlenmektedirler. Bir oyun kurucunun maç temposunu ayarlayabilme özelliği oyuncunun takım ve koç ile olan bağını ifade ettiği gibi oyuna olan konsantrasyonunu da göstermektedir.

Oyun kurucu pozisyonu baskın oyuncu pozisyonu kaynaklı olarak devamlı yenilenen bir yapıdadır, oyunun ilk oynanmaya başladığı yıllardan itibaren oyunda ve oyuncu pozisyonlarında birçok çeşitli değişiklik olmuştur fakat bu değişikliklerden ve gelişimlerden en çok etkilenenler ise oyun kurucular

olmuştur. Yaşanan en büyük değişimler ise oyunculardaki yaşanan fiziksel gelişimlerdir. Fiziksel değişimleri oyun yapılarında ki değişimler izlemiş, oyun kurucular fiziksel olarak geliştikçe de oyun çok hızlı oynanmaya başlamıştır. Oyun kurucuların oyunu hızlı oynatması ile birlikte de oyun kurucuların karar verme sürelerini kısaltmış bu durum oyun kurucuların analitik düşünme yeteneklerini geliştirmiştir.

Oyun sadece oyun kurucuların fiziksel gelişimleri ile birlikte hız kazanmamıştır, diğer pozisyon oyuncuları ile beraber koçlar ve oyun hakkında karar vericiler de oyunu daha da hızlandırmak istemişlerdir. Karar vericiler hücum sürelerini kısaltmış yarı saha ve tam saha hücum sürelerin kısalmasıyla beraber ise takımlar sayı bulmak için çok çabuk çembere gitmeye çalışmışlardır. Bu durum da kendi içerisinde yeni oyun kurucu modellerinin çıkmasına sebep olmuştur.

Oyuncu ve oyun yapısında ki değişimler oyun kurucu pozisyonunda oynayan klasik oyun oyuncuların değişimine bu oyuncuların fiziksel olarak gelişmesine ve hızlanmasına sebep olmasının yanı sıra, özellikle üç sayının basketbola girmesi ile birlikte oyunda kısa oyuncular ve oyun kurucular kendi hakimiyetlerini daha da rahat kurabilmişlerdir. Sonuçta üç sayılık atışlar puan olarak iki sayılık atışlardan daha çok rakamsal değer ifade etmektedir.

Klasik sistemde yer alan saf oyun kurucular, topu getiren, oyun kuran kendisinden çok takım arkadaşlarını oynatmaya çalışan, takımın hücum setlerine tamamen bağlı, kendi yaratıcılığından çok sistemin gerekliliklerini sahada uygulayan oyunculardan oluşurken, yeni oyun kurucular sayı yapabilen direk çembere inebilen oyunun birçok yönünü oynayabilen oyuncular olmuşlardır.

Oyunun oyun yapısında ki değişimler, sadece hücum kaynaklı olmamış aynı zamanda savunma kaynaklı değişimler de oyun kurucu pozisyonun da oynayan oyuncuların oyunsal özelliklerini etkilemiştir. Yeni sistem oyun kurucular ise savunma da topa baskı yapan, gerekirse uzun oyuncuların arkasında durabilen, ribaunt alan ve yardım savunmalarında alan kapatabilen oyunculardan oluşmaya başlamıştır. Bu durumda beraberinde sistemsel ve oyunsal değişiklikler

ile oyun kurucuların takımlarda, koçların tercihleri doğrultusunda daha önemli görevler almalarına sebep olmuştur.

Klasik bir numara olarak adlandırılan saf oyun kurucular hemen hemen her takımın kadrolarında bulunmasına rağmen saha içerisinde aldıkları süreler tamamen takımın kimyası ile alakalı olmaya başlamıştır. Çünkü oyun sistemleri farklılaşmaya başladığı için koçların oyunculardan beklentileri farklılaşmış, oyun kurucuların skor üretmesi istenmiş, bununla beraber de savunmaların topa baskıları da artmıştır. Savunmaların topun üzerinde baskısının artması da 1 numaraların yanında 2 numaraların hatta 3 ve 4 numaraların da oyun kurucu görevini üstlenmesine neden olmuştur.

Oyun kurucu pozisyonunda meydana gelen değişiklikler ile takımlar saha içerisinde saf oyun kurucunun rolünü üstlenebilen fakat bunun yanı sıra fiziksel olarak daha iyi durumda olan ve saha içi başka özellikleri de içlerinde barındıran yeni model oyun kurucuların ortaya çıkmasını sebep olduğunu söyleyebiliriz. Bu da bir numara denilen saf oyun kurucuların yanında bir ve iki numarayı beraber oynayan shooting guard ve hibrit oyuncular olarak adlandırılan çok yönlü oyuncuların da maçlarda oyun kurucu olarak görev yapmasına sebep olmuştur.

Oyun kurucuların sistem içerisinde ki rolü, oyuncuların fiziksel gelişimleri, oyunun hızlanması, değişen taktiksel yapılar, oyun sistemlerinin kazananı belirlemede ki rolünün artması ile birlikte değişiklikler göstermeye başlamıştır. Böylelikle de genel anlamda oyun kurucular takımların en önemli aktörleri konumuna gelmişlerdir.

Bu anlamda oyun kurucular, diğer takım arkadaşlarına pozisyon yarattığı gibi kendisi de pozisyon bulabilen, dripling yeteneği çok iyi, teknik kapasitesi çok yüksek oyuncu konumuna girmişlerdir. Takımın savunmada ve hücumda saha içi yerleşimi, en doğru adamın topla buluşmasının sağlanması ve koçun direktiflerinin saha içerisinde uygulanması tamamen oyun kurucuların görevidir.

Koçlar saha içerisinde net tanımlar ile görevsel olarak birbirinden ayrılmış oyuncular yerine birbirlerini tamamlayabilen oyuncuları sahaya sürmeye

başlamışlardır. Savunmaların agresifleşmesi ile birlikte koçların bu kararlarında ne kadar haklı oldukları ortaya çıkmıştır. Bu durum oyun kurucu ve off guard'ın yani bir ve iki numaraların oyunsal özelliklerini zaman içerisinde birbirine çok yaklaşmıştır. İki kısa oyuncu da takımlarda etkin birer oyun kurucu rolünü üstlenmiş ve birbirlerinin rolünü çalmaya başlamışlardır. Bu durum da özellikle baskılı savunmalara karşı çift oyun kurucu oynayan takımlara büyük avantaj sağlamıştır. Çift oyun kurucu ile oynayan takımlarda ki oyuncuların fiziksel özellikleri ise takım yapısına göre değişiklik gösterebilmektedir.

Takımlar saha içerisinde aynı pozisyonu oynayabilecek kapasitede birkaç oyun kurucuyu da müsabakanın durumuna göre sahaya sürebilmektedir. Bu oyuncular daha çok takımın taktiksel olarak o anki ihtiyaçlarına göre şekillenmektedir. Bu durumlar pozisyon değişiklikler göstereceği gibi, takımın ana felsefesine göre de şekillenmektedir.

Takımların saha içi oyun felsefesi oyun kurucularının hangi özelliklere sahip oldukları ile doğrudan ilgilidir. Bu felsefe takımları tek oyun kurucu, çift oyun kurucu, oyun kurucusuz, saha içi oyun kuruculu fakat görev tanımları farklı, topu getirip oyunu kurmayan, topu başkasının getirdiği fakat oyunu oyun kurucunun kurduğu, ikili oyun oynayan oyun kurucular, üç oyun kurucu, swingman oyun kurucu ve guard forvet oyun kurucu gibi hibrit oyunculara oyun kurduran, sadece iki numaralara oyun kurduran, klasik oyun düzeni, beş kısa gibi bir çok oyun kurma felsefesini içerisinde barındırabilir.

Bu anlamda bu kadar özelliği içerisinde barındıran ve her türlü değişikliğe hazır olan oyun kurucu olarak görev yapan oyuncular takımın bütün yapısını bilen ve psikolojik olarak çok dayanıklı insanlardan oluşmaktadır.

Bütün oyun kurucu modelleri, doğaları gereği oyunu okuma ve kurma özelliklerinin yanı sıra, arkadaşlarını yönlendirebilme, motive etme, psikolojik olarak ayağa kaldırma, oyunu kontrol etme ve koçun sahada ki temsilciliği rolünü de üstlenmektedirler. Bu model oyun kurucular basketbolda modern oyun kurucular olarak kabul edilmektedirler.

Modern oyun kurucular ayrıca, çembere yakın oynamayı bilen, post up yapabilen, pivot adımlarını kullanabilen, şut istatistiği yüksek, kendi şutunu yaratabilen, ribaunt alabilen, saha görüşü iyi, topa baskı yapan, pas yeteneği yüksek, tempoyu istediği gibi yöneten, baskıyı kaldırabilen, koçun istediğini saha da uygulayan, karar verme ve karar alma becerisi yüksek oyunculardır.

Koçun taktik yapısı ve takımın kimyasına göre oyun kurucu modelleri takımların hücumlarını ve savunmalarını şekillendiren, birçok bileşeni içerisinde barındıran çok özel oyunculardır. Bu özel oyuncular kendi içlerinde sahada ki görevleri ve kişisel yeteneklerine göre, point guard, off guard, shoting guard ve hibrit oyuncular olarak tanımlanmakta ve çeşitlenmektedir.

1.4. Point Guard/Saf Oyun Kurucu

Takımlarda oyun kurucu rolünün sıklıkla verildiği, saha içerisinde olmasa da takım kadrolarının tamamında yer bulabilen bir oyun kurucu modelidir. Diğer oyun kurucu modellerinden farklı olarak kendi pozisyonundan çok takım arkadaşlarını pozisyona sokmaya çalışan point guard'ların en önemli özelliği topu kontrol ederek hücumda topun doğru zamanda, doğru yerde, doğru oyuncuya ulaşmasını sağlamaktır.

Point guard'lar oyunun hızını ve akışını kontrolleri altında tutmanın yanı sıra belirli becerilerde de uzmanlaşmış oyunculardır. Bu uzmanlık alanlarının temel amacı takımları için sayı fırsatlarını kolaylaştırmaktır. Bir point guard'ın en önemli özelliği ise topu takım arkadaşlarına taşıyabilmesi ve topun doğru dağıtılmasının sağlanmasıdır. Bu bir oyuncu için hem uzmanlık hem de beceri gerektiren bir durumdur.

Topun doğru dağıtılmasının sağlanması sahada oyun kurmayı, topu en iyi pozisyondaki takım arkadaşına götürmeyi ve oyunun temposunu kontrol etme becerisini yanında getirmektedir ve bu durum bir point için çok önemlidir. Point guard'lar bu anlamda takımın hücum sistemini yönlendirmekte ve takımın taktiksel yapısını saha içerisine yansıması sağlamaktadırlar.

Point guard'lar tempoyu ellerinde tutarak oyunun ne zaman nasıl yavaşlayacağını ne zaman nasıl hızlanacağını ne zaman mola verileceğini, kimlerin oyuna gireceğini, rakip takımın savunma hamlelerini, hücum setlerinin ne zaman ve nasıl başlatılacağını hesaplayabilmelidirler.

Şut saati ve oyun saati, skor, kalan zaman, kendi ve takım arkadaşlarının faul sayılarını oyun akarken bile takip edebilmelidirler. Bu takip ve gözlemler hem oyuncunun aktif bir şekilde oyunda olduğu anlarda hem de kenar da yedek oyuncu konumunda olduğu zamanları da kapsamalıdır. Bunun içinde point guard'lar öncelikli olarak kendi koçlarının, sonra da rakip takım koçunun oyun planını çok iyi öğrenmeli, anlamalı ve kabul etmelidir. Oyunun her anında yüksek konsantrasyon altında olmalı, rakip takımların savunma kurgularına karşı hemen cevap verebilmeli, anlık değişimleri çok çabuk görebilmeli ve takımlarını bu değişimlere karşı kolay adapte edebilmelidir.

Point guard'lar sete set oyunun dışında geçiş oyunlarını oynama becerisi, saha görüşü, derinlik ve genişlik hissi, topu kullanabilme becerisi, oyunu okuyabilme bilgisi, oyunu kurma ve anlık karar verebilme yeteneğine sahip olmalıdırlar.

Bu özelliklerinden dolayı, hücumda ana görevi takımı saha içerisinde yönetmek olan point guard'ların, en uygun olan takım arkadaşını sayı yapma amaçlı olarak pozisyona sokabilmesi ise en önemli saha içi görevlerinden biridir. Bunun için de point guard'lar, takımların temposundan, saha içi oyun ve savunma düzenlerine kadar birçok alanda çok etkin rol üstlenmektedirler. İyi bir oyun zekasına sahip olmaları her zaman point guard'ları avantajlı konuma sokmaktadır. Oyun zekâsı ile beraber, pas yeteneği, dripling yeteneği ve bunları yönetebilmeleri için de iyi bir konsantrasyon becerisine sahip olması gerekir.

Point guard'lar genellikle takımların en kısa oyuncusudur. Kısa oyuncular yere daha yakın oldukları için, top hakimiyetleri diğer oyunculara göre çok daha iyidir. Bu özellikleri point guard'ları savunma da koçun isteği doğrultusunda topun üzerinde baskı kurmalarını kolaylaştırmaktadır. Takım tercihleri doğrultusunda topun çizgiye ya da ortaya yönlendirilmesi ve rakip takımın oyun

kurmasının engellenmesi, point guard'ların asli görevlerindendir. Bu anlamda, kısa oyuncular fiziksel özellikleri nedeniyle boylarının kısalığını top hakimiyetlerinden dolayı avantaja çevirebilmektedirler. Ayrıca kısa point guardlar çok daha çabuk ve atletik olabilmekte savunma da topa baskıyı çok daha kolay yapabilmektedirler.

Takımlarda uzun oyuncuların point guard oynadıkları durumlarda vardır. Fakat fiziksel olarak uzun oyuncuların point guard gibi oynamaları fizikleri gereği takım içerisinde daha başka görevler almalarına da sebep olmaktadır. Bu nedenle oyun kurucu yeteneklerine sahip uzun oyuncular point guard olarak oynamak yerine genellikle koçlar tarafından takımlarında combo guard, guard forvet, swingman, shooting guard gibi oyun kurucu modellerine kaymaktadırlar.

Point guard'ların genel özelliklerinin yanı sıra hemen hemen hepsinde bir özellikleri diğer özelliklerine göre çok daha baskın olabilmektedir. Bu baskın özellikleri onların oyun karakterlerini belirlemektedir ve o özellikleri ile tanınmaktadırlar. Bazı oyuncular asist yetenekleri, bazı oyuncular pas yetenekleri, bazı oyuncular, top çalma becerileri bazı oyuncular ise topa baskı yetenekleri gibi spesifik bazı özellikler edinmişlerdir. Bu özellikleri onların saha içerisinde takım arkadaşları tarafından da bilinmekte buna göre de takımlar oyun stratejilerini çizmektedir.

Topa oyun içerisinde en çok sahip olan oyuncu konumunda olan point guard'lar, rakibin baskısı karşısında oyunu kurabilme özelliklerinin yanı sıra savunmada rakibin point guard'ına baskı yapabilme özelliğine de sahip olmalıdır. Bu beceriler point guard'ları genellikle takımların saha içerisinde ki birinci karar verici oyuncusu konumuna sokmaktadır. Bu karar vermeler takımı için oyun kurma görevinin yanı sıra rakip takım oyun kurucusuna karşı kendisini üstün olarak gördüğü pozisyonlarda bire bir oynama, sırtı dönük oynama insiyatifini kullanmalarını ve üstünlüklerini rakip oyun kuruculara kabul ettirme işlevini de yanında getirmektedir.

Saha içi organizasyonlarının düzeni ve point guard'ların oyun içi özgürlükleri tamamen koçların onlara verdikleri yetki ve görevler ile alakalıdır.

Fakat saha içerisin de kişisel olarak doğal bir liderlik yetenekleri sergilemeleri point guard'ları saha içi yönetici konumuna getirmektedir.

Bu liderlik özellikleri, genel basketbol bilgisi, yaratıcılık, fiziksel özellikler, oyun kurma ve takım yönetme becerisi, hızlı şut atma, penetre, savunma da topa baskı, yardımlara gidip adamına tekrar dönme, switch'ler de uzun oyuncuların pas kanalını kapatma, box-out ve ribaund ile desteklendiği zaman point guard'ların saha içinde ki rolleri daha da etkin bir duruma gelmektedir.

Takımlarına saha içi liderlik yapması beklenen ve saf oyun kurucu modeli olan Point guard'lar için gerekli olan oyunsal ve kişisel beceriler ise;

- Topu taşıyabilme
- Topa baskı yapabilme
- Oyun kurabilme
- Çabukluk
- Şut Becerisi
- Baskıyı kaldırabilme
- İletişim
- Koça uygun davranışlar sergilemek
- Kriz yönetebilme becerisi
- Güçlü bir konsantrasyona ve kişilik yapısına sahip olabilmek.

ORHUN ENE (Http:1)



IŞIL ALBEN(Http:2)



JASON KİDD(Http:3)



BİRSEL VARDARLI(Http:4)



ENDER ASLAN(Http:5)



STEVE NASH (Http:6)



1.5. Şutör Guard

İki numara, skorer guard ya da off guard olarak tanımlan, oyunun hızlanması ve agresifleşmesi ile birlikte ortaya çıkan, modern basketbolun en önemli parçasıdır. Şutör guard'ların saha içerisinde iki temel görevi vardır, bunlardan birincisi savunmada rakibin skorer oyuncusunu en düşük sayıda ve verimlilikte tutmak ikincisi ise hücumda rakip takımı, etkili penetre, asist, hücum ribunduve skor üreterek yıpratmaktır. Bu temel iki görev dışında şutör gurad'ların üstlendiği en önemli görev ise oyun kurma konusunda bir numaralara yardım etmektir. Bu eylem ise shooting guard'ları oyun kurucu pozisyonunun en önemli ikinci aktörü haline getirmektedir, hatta oyun kurucu sahada olmadığı zamanlarda oyun kurma görevinin birinci aktörü durumuna da gelebilmektedirler.

Saf bir numara olan point guard'lar dan farklı olarak shooting guard'lar oyunu çok iyi okuyabilmesinin yanında, çok kolay şut imkânı da bulabilen oyunculardır. Özellikle hızlı hücumları bile şutla sonlandırabilecek seviyede çabuk ve etkili şut atabilecek özel yeteneklere sahiptirler. Ayrıca şutör guard'lar takım içerisinde kendi şutunu yaratabildiği gibi takım arkadaşları için de şut pozisyonu sağlayabilme özelliğine sahiptirler.

Orta ve uzak mesafe şutlar ile ceza şutları, şutör guard'ların en çok kullandığı şutlardır ve şutör guard'lar genellikle takımların en iyi şut atan oyuncusudur. İyi bir şutör olmasının yanı sıra saha içerisinde ikinci oyun kurucu rolünü üstlendiklerinden dolayı da iki numaralar, dripling yeteneği gelişmiş, çok iyi penetre eden ve takımın sayı atabilme potansiyeli en yüksek oyuncusudur.

Değişken oyun stiline sahip olmak zorunda olan şutör guard'lar, kendi pozisyonu dışında eğer sahada bir numaraya yardım edecek bir görev üstlenmişler ise bir numaranın görevlerini, forvet pozisyonuna yardım edecek şekilde bir forvet gibi oynuyorsa 3 numaranın görevlerini üstlenmiş demektir. Bu nedenle şutör guard'lar çok yönlü oyunculardır ve gerektiği anlarda 1, 2 ve 3 numaralı pozisyonları oynayabilmektedirler. Fiziksel olarak belirli bir boy oranları olmasa da saf point guard'lar dan daha uzun olabilen shooting guard'lar genellikle 1.85-2.00 m. Arasında ki boy ortalamalarında olabilmektedirler.

Saha içerisinde genellikle yüzde 40'lar seviyesine yakın oranda şut istatistiği tutturabilmesi beklenen şutör guard'lar serbest atış oranı yüksek, takımının oyun planları üstlerine kurulmuş, atletik oyunculardan oluşmaktadır. Bu anlamda, şutör guard'lar, oyun kurabilmeli, baskı altında topu getirebilmeli, pas ve oyun bilgileri ise üst seviye olmalıdır olmalıdır.

Shooting guard'lar saha içerisindeki yedek ya da nöbetçi oyun kurucu pozisyonundadırlar. Gerekli olduğu durumlarda topu alarak, oyunu kurmakta point guard'ın görevlerini üstlenebilmektedir. Asist konusun da en az point guard kadar asist üretebilecek kapasitede saha görüşü ve takım arkadaşlarına pozisyon yaratabilme becerisine sahip olmalıdır. Fakat bu tür durumların oyuncunun dezavantajına işleyip, oyuncunun bir numara olarak oynadığı sürelerin artmasına bunun sonucunda da skorer kimliklerini sahaya yansıtamamalarına neden olabilmektedir. Bir ve iki numaraların birlikte oynadığı durumlarda bir numaralara oyun kurma iki numaralar ise genellikle skor üretme görevini üstlenirler. Fakat top üzerinde baskı var ise iki numara skorer kimliğini bırakarak oyun kurucu pozisyonuna yardım edebilmektedir.

- Şutör guard'lardan beklenen beceriler ise;

- Topa baskı yapabilme
- Hız ve çabukluk
- Üst seviye şut atabilme
- Oyun kurabilme
- Birden fazla pozisyon oynayabilme
- Asist yapabilme ve pas becerisi
- Ribauntlara yardım edebilme
- Rakibi fast break ile cezalandırabilme

RAY ALLEN(Http:7)



REGİE MİLLER(Http:8)



MELİH MAHMUTOĞLU(Http:9)



STEPHEN CURRY(Http:10)



BUĞRAHAN TUNCER (Http:11)



1.6. Hibrit Oyuncular

Takım kimyası gereği hangi oyuncunun nasıl ve hangi pozisyonda oynayacağı koçlar tarafından belirlense de bazı özel oyuncu modelleri her mevki de oynayabilme kapasitesine sahiptirler. Bu oyunculara hibrit oyuncular denilmektedir. Bu tür hibrit oyuncular oyuna yön vermenin yanı sıra sorumluluk alma zamanlarında hiçbir şekilde sorumluluktan kaçmayan fiziksel ve teknik özelliklerinden dolayı rakip takımlara eşleşme sorunları çıkartabilen özel oyunculardır. Rakip takımlara eşleşme sorunu çıkartan bu tip oyuncular, bazı koçlar tarafından oyun planlarının ciddi bir bölümünü yönetmesi için sahada tutulurken, bazı koç tarafından ise kriz anlarını yönetmek için sahaya sürülmektedirler.

Hibrit oyuncular aynı anda birkaç pozisyonu oynayabilmenin dışında ihtiyaç varsa bütün pozisyonlarda da görev alabilmektedirler. Savunma ve hücumda farklı görevleri üstlenebilmekte, bazı pozisyonlarda dört numara olarak saha da yer alırken bazı pozisyonlarda ise bir numara olarak görevini yapabilmektedirler.

Takımların savunma düzenlerinde bütün pozisyonları tutabilme özelliklerinden dolayı hibrit oyuncular genellikle takımların saha içi süresi en çok olan oyunculardır ve top kullanma becerileri konusunda oyun kurucular kadar saha içerisin de etkili olabilmektedirler.

Basketbol da saha içi beş oyuncu pozisyonunun en az ikisini yerine getirebilen, asıl olan beş oyuncu pozisyonun getirdiği özelliklere de uymayan oyuncu modelleridir. Çoğu zaman buçuklu oyuncu olarak adlandırılan ve geleneksel oyuncu pozisyonlarının dışın da oyunsal özellikleri olan oyunculardır ve 3,5'dan dört, 1,5'dan iki numara gibi adlandırmaları vardır. Bu melez yapıları sayesinde hibrit oyuncular olarak adlandırılmaktadırlar. Buçuklu oldukları iki pozisyonu da birleştirerek iki pozisyonun da becerilerini taşıyabilmekte, bazı durumlarda oynayabildikleri iki pozisyonu üç pozisyona kadar çıkarabilmektedirler ve oynadıkları pozisyonun gerekliliklerini sergilemekte çoğu zaman hiçbir sorun yaşamamaktadırlar.

Bu durum, altyapılardan beri birden fazla pozisyonu oynama becerisine sahip oyuncuların, takımlarda point guard ve skorer guard, point guard ve combo guard, guard ve forvet, swingman, power forvet ve pivot, forvet ve power forvet, power forvet-center şeklinde geliştirdikleri iki, üç pozisyonu oynayabilme alışkanlıklarını profesyonel dünyaya taşımaları ile ortaya çıkmaktadır.

Sahada bir oyuncunun aynı anda iki hatta üç işi yapabilme becerisine sahip olması da takımlara ekstra bir avantaj sağlamaktadır. Oyuncuların bu özellikleri, basketbola ilk başladığı yıllardan itibaren koçların gözlemleri sonucun da oyunculara yüklenmeye başlamıştır. Ayrıca basketbol oyunu içerisinde oyuncuların karakter yapıları ile ilgili olarak, saha içi sorumlulukları ve kişisel yetenekleri ile birlikte kendiliğinden de gelişebilmektedir.

Bu tür oyuncular, takımlarında oyun kuruculuk görevlerini direk olarak üstlenmezler. Fakat taktiksel yapı gereği veya oyunun tıkandığı bölümler de oyunu kurmak için oyun kurucu rolüne geçiş yapabilmektedirler.

Karar verme ve karar alma yetenekleri çok üst seviyede olan hibrit oyuncular oyunun tıkandığı her an topu alarak sorumluluğu üstlenebilmektedirler. Bu sorumlulukları, genellikle hücumu başlatmak için gerekli sorumluluğu almak üzerine kurguludur ve sorumluluğu alırken de pozisyonun yeterli becerilerine sahip olduklarının bilincindedirler.

Bu oyuncuların geneli çok iyi top kullanma ve şut yeteneğine sahiptirler. Bu tür oyuncuların oynadıkları takımlarda her pozisyonun kendine göre tanımları yapılmıştır, diğer oyuncular hibrit yapıdaki oyuncuların baskın karakterlerini kabul etmişlerdir. Hibrit oyuncu modellerinin oyunsal özellikleri birbirine yakın gibi görünse de fiziksel ve teknik kapasite olarak birbirleri arasında belirgin ayrımlar bulunmaktadır. Genellikle skor yönü yüksek hibrit oyuncu modellerinin fiziksel özellikleri, rekabetçi yapıları ve her an her şeyi yapabilme özellikleri takımları için ateşleyici rolünü üstlenmelerine sebep olmaktadır.

Oyun kurucu pozisyonun da oynayabilen hibrit oyuncular genellikle combo guard, swingman ve guard forvet olarak karşımıza çıkmaktadır ve hemen hemen her takımın kadrosunda bu tür oyuncular bulunabilmektedir. Hibrit oyuncuların en önemli örneği ise her şeyi yapabilmesi nedeniyle Micheal Jordan'dır. Jordan bütün oyun kurucu vasıflarını üzerinde barındırmasının yanı sıra hibrit oyun kurucularında bütün özelliklerine sahip ve bu özelliklerini saha da çok iyi uygulayabilen bir oyuncu modelidir.

(Http:12)



1.6.1. Combo guard (PG/SG)

Basketbol takımların da oyun kurucu pozisyonlarında yer alan hibrit oyuncu modellerinden birisidir. Combo guard'lar, point guard'lardan farklı olarak, patlayıcı gücü daha fazla, atletik yetenekleri gelişmiş, takım arkadaşlarından çok kendisi sayı yapmaya çalışan, savunmaların boşluklarına karşı kendi bireysel yetenekleri ile sayı ya da asist yapma amaçlı birebirleri oynayabilen oyuncu gurubundadırlar.

Comboguard'ların sahalarda etkin olarak rol almalarının ve çok fazla ön plana çıkmalarının ana sebebi, bu pozisyonda oynayan oyuncuların atletizmlerinin artması ve bu tür oyuna yatkın oyuncuların yaşadıkları fiziksel gelişimlerdir. Çünkü combo guard'lar klasik oyun kurucular ile boy olarak benzerlik gösterseler de da fizik güç, koordinasyon becerisi ve atletizm olarak klasik oyun kuruculara göre fiziksel olarak çok daha iyi durumda olmak zorundadırlar.

Comboguard'ların basketbol takım yapılarında ön plana çıkması ise oyuncuların fiziksel gelişimlerinin yanı sıra takımların oyun planında yaşadıkları değişimler ile de ilgilidir. Koçların takım sisteminin dışına çıkılıp bireysel yetenekleri ön plana çıkarması sahalar da ki comboguard'ların sayısını da arttırmaya başlamıştır. Bu durum basketbol da takım oyuncusu kavramının yerini dominant oyunculara bırakmasına sebep olmuştur. Özellikle kısa oyuncuların takımlarda combo guard pozisyonuna kaymaya başlaması şeklinde oluşmuştur.

Combo guard'lar takımlarda oyun kurmak ve topu getirmek görevinin yanı sıra topu getirdikten sonra fiziksel ve delici özelliklerinden dolayı direk çembere gidebilmekte, ya da birebir oyunları oynayabilmektedirler. Bu da savunmalarına karşı ekstra avantajlı konuma geçmelerine sebep olmaktadır.

Fakat bu tarz oyuncuların oyun yapılarında avantajları kadar dezavantajlı oldukları durumlar da bulunmaktadır. Dezavantajları takımlarının bir sistem dahilinde oynamalarını engelleyebilmelerinden kaynaklanmaktadır. Aynı pozisyonu oynadıkları point guard'lar genellikle sahayı kontrol ederek, nasıl bir oyun stratejisi içerisine gireceğini belirleyip, oyunun temposunu elinde tutmaya

çalışırken combo guard'lar öncelikli olarak kendi skor gücünü kullanıp sayı üretmeyi amaçlamaktadır. Bu da diğer takım arkadaşlarının hücumlar da topla buluşma sayısını azaltabilmektedir. Bu dezavantajlarına rağmen özellikle geçiş oyunlarında topla çabuk buluşabilen combo guard'lar savunmalar için her zaman en büyük tehdit konumundadırlar.

Combo guard'ların pozisyon yapıları ise bir ve iki numara oynayan oyun kurucuların özelliklerinin birleşimi şeklindedir. İki pozisyonun ortak becerilerine sahip olmalarına rağmen, combo guard'lar standart özelliklerinin dışında çok iyi şut yeteneğine de sahip olmalıdırlar.

Bu pozisyonda oynayan oyuncular fiziksel olarak ne kısa ne de uzun olabilirken dominant bir karakter ile birlikte fiziksel olarak çok güçlü olmak zorundadırlar. Ortalama bir boy uzunluğu hakkında yeterli bir veri olmasa da genellikle 1.90m. boyunda hızlı, çevik tam saha oyunların da kendilerine ekstra avantaj sağlayabilen direk çembere gidebilen oyunculardır. Ayrıca fiziksel özelliklerine göre kısa combo guard'ların oyun şekilleri ile fiziksel olarak uzun combo guard'ların oyun şekilleri birbirlerine karşı farklılıklar içerebilmektedir. Kısa veya uzun farketmeksizin bu tür oyuncular savunmada fiziksel olarak üstünlüklerinden dolayı rakip takım oyun kurucularına baskı kurabilmekte ve böylelikle de rakiplerin kolay oyun kurmasını engelleyebilmektedirler.

Oyuncuların fiziksel gelişimleri ve takımların oyun yapılarının combo guard türü oyuncuları ön plana çıkarması ise bu tür oyuncuların popüleritesinin artmasına sebep olmuştur. Skor üretmeden popüler oyuncu olunamaması ve düşük istatistikle kariyer basamaklarını tırmanmanın zorlaşması, oyuncuları combo guard pozisyonuna yöneltti. Bu anlamda kısa oyuncular bu pozisyona kayarak skor ve asist güçlerini arttırarak kendilerine takımlar da daha kolay yer bulmaya başladılar.

Takım kimyası içerisinde comboguard'ları belli bir sistem içerisinde tutmak ise koçlar için oldukça zorlayıcıdır. Çünkü kendi şutunu ve pozisyonunu yaratabilme özellikleri oyun içerisinde kişisel insiyatif kullanmalarına yönelik

özgüven sergilemelerine sebep olmaktadır. Bu da sıkça sistem dışına çıkarak oynamalarına sebep olmaktadır.

Combo guard'lar genel olarak takımların da sorumluluk alabilen, topu kullanmaktan çekinmeyen özellikle son toplar da inisiyatifi alarak topu çembere gönderebilen özgüveni yüksek oyunculardır.

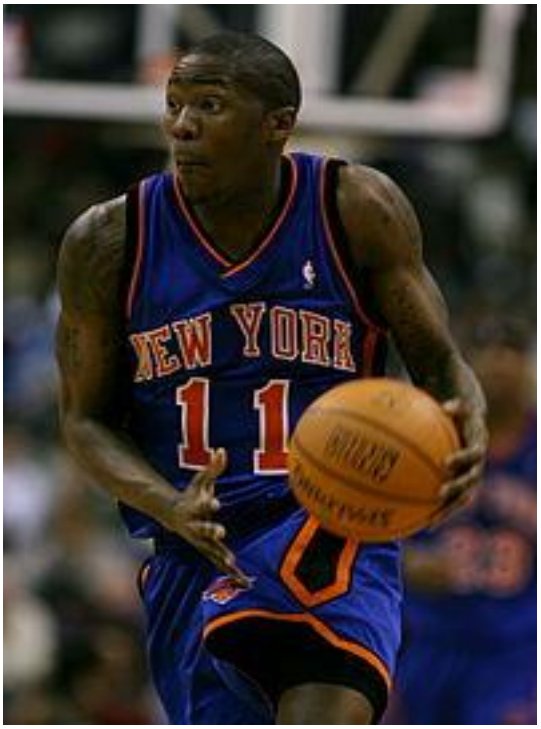
Combo guard'larda olması gereken beceriler ise;

- Penetre becerisi
- Şut becerisi
- Topu taşıyabilme
- Topa baskı yapabilme
- Ribaund
- Ribaund sonrası topla çıkabilme
- Birden fazla pozisyon oynayabilme
- Fiziksel olarak güçlü bir yapı
- Hız
- Çabukluk
- Post up bilgisi
- Psikolojik baskıyı kaldırabilme

JORDAN CLARKSON(Http:13)



JAMAL CRAWFORD(Http:14)



JAMES HARDEN(Http:15)



DEVİN BOOKER(Http:16)



MANU GİNÓBİLİ(Http:17)



1.6.2. Swingman

Bütün kısa rotasyonlarını ve gerekliliklerini yapabilen oyuncular olarak tanımlanan, takımların her zaman ihtiyaç duyduğu, bir, iki ve üç numaralı pozisyonları sorunsuz bir şekilde oynayabilen, çok yönlü oyunculardır.

Swingman olarak adlandırılan oyuncular hem kısa oyuncuların özelliklerine hem de shooting guard'ların ayak çabukluklarına sahiptir. Swingman'ler forvet oyuncularının özelliklerini taşıdığı gibi saf bir ve safiki numaraların özelliklerini taşıyabilmektedirler. Özellikle topla sahadan çıkış ve direk çembere iniş konusunda ve hızlı hücumlarda etkin rol oynayabilen swingman'lar kendilerini tutan kısa oyunculara karşı fiziksel üstünlüklerini, uzun oyunculara karşı ise çabukluklarını kullanmaktadırlar. Swingman'lerin bu özelliklerini kullanmak isteyen koçlar, özellikle çabuk hücum yapmak istedikleri zaman swingman'leri oyun kurucu olarak ilk pasla buluşturup direk çembere gitmelerini istemektedirler.

Çok iyi saha görüşüne sahip olmaları beklenen swingman'ler bu özelliklerini kullanarak boyalı alana çok rahat penetre edebilmekte ve fiziksel yapıları nedeniyle bu penetreleri de çoğu zaman sayı, asist ya da faül ile sonuçlandırmaktadırlar. Bu penetrelerin durudurulmasının çoğu zaman tek yolu ise yardım savunması yapmaktan geçmektedir. Yardım savunmaları sonucunda oluşan pas açıları ise swingman'lerin sıklıkla kullandığı asist bulma yöntemleridir. Özellikle penetreler ile uzun oyuncuların üstüne gitmekten korkmayan yüksek özgüvene sahip olan swingman'ler, savunmacıların bir sonraki hareketini tahmin etme becerisi ve bilgisine sahiptirler.

Swingman'larden savunmada ise birden fazla pozisyon oyuncusuna savunma yapmaları beklenmektedir. Özellikle pick and roll'ler de swingman'lar kolaylıkla switch yapabilmekte ve karşılarında kalan oyuncuların savunmasını yapabilmektedirler.

Swingmanlerden beklenen beceriler ise

Topla hızlı çıkma, Oyun bilgisi,Şut becerisi, Gelişmiş fundamental,Fiziksel üstünlük,Sorumluluk alabilme psikolojisi

KOBE BRYANT(Http:18)



CEDİ OSMAN(Http:19)



KLAY THOMPSON(Http:20)



TRACY MCGRADY(Http:21)



HARUN ERDENAY(Http:22)



1.6.3. Guard-forward

Hücumda tutulmaları oldukça zor olan ve savunmalarına karşı fiziksel olarak büyük avantaj sağlayan guard-forward'ler gelişmiş sırtı dönük oyun becerisi, şut becerisi, pas yeteneğinin yanı sıra, oyunu okuyup görebilme yeteneğine de sahiptirler. Ayrıca hücum ve savunmada takımlarının en önemli oyuncuları konumunda olan guard-forward'ler savunmada da oyun kurucu ve forvetlerin hepsini oyuncuyu tutabilecek fiziksel özelliklere sahiptirler.

Fiziksel olarak çok iyi durumda olup, basketbolun saha içi her alanında görev yapabilmektedirler. Ayrıca gelişmiş fundamental yetenekleri ile topu yönlendirebilme becerisi ile birlikte gelişmiş fiziksel özellikleri ile de takımların en uzun oyuncusu konumuna bile gelebilmektedirler.

Özellikle savunma ribauntlardan sonra topla çıkışlarında fiziksel avantajları nedeniyle sahayı daha uzun adımlar ile geçebilirken, görüş açısı olarak da kendilerine daha fazla derinlik ve genişlik sağlayabilmektedirler.

Ortalamanın çok üzerinde fiziksel özelliklere sahip olan oyunculardan oluşan guard forvet'ler çoğu zaman 2.00 m. 'nin üzerinde olan buna rağmen çok iyi top hakimiyetine sahip çok özel oyuncular olabilmektedir.

Fiziksel özellikleri, çabuklukları ve oyun bilgileri nedeniyle kısaların ve forvetlerin yapabileceği bütün görevleri yerine getirebilen guard forvet'ler aynı zamanda takımın en iyi şut atan oyuncularından birisidir. Üç sayılık atışlar konusun da başarılı olması beklenen guard forvet'ler, özellikle pull-up ve open shot'larda da yüksek yüzde yakalayabilmektedirler.

Guard forvet'ler top taşıma konusun da point guard'lar kadar etkin fundemantal özelliğine sahip, top kullanım becerileri üst seviye de oyunculardır. Bu tür oyuncular oyun kurabildikleri gibi aynı zamanda kendi şutunu yaratma konusunda da başarılıdırlar. Fiziksel özelliklerinin getirdiği avantaj sayesinde dripling yaparken savunmalarını topun uzağında tutabilmekte, özellikle uzun kolları ile kendilerine çok iyi pas dağıtım açıları yaratabilmektedirler.

Hücum yeterlilikleri kadar guard forvet'ler savunma konusunda da yeterli beceriye sahiptirler. Kısa ya da uzun oyuncu farketmeksizin karşılarına çıkan bütün hücum oyuncularını tutabilecek oyun bilgisi ve fiziksel yeterliliğe sahiptirler. Gerekli olduğu pozisyonlarda rakip takımın pivotunu tutabilirken bir pozisyon sonra rakip takımların oyun kurucularını tutabilmektedirler.

Guard forvet'ler için gerekli olan beceriler ise;

- Yüksek yüzdeli şut becerisi
- Oyun kurabilme becerisi
- Savunma da herkesi tutabilme özelliği
- Topsuz oyun bilgisi
- Ribaund
- Topla hızlı çıkma

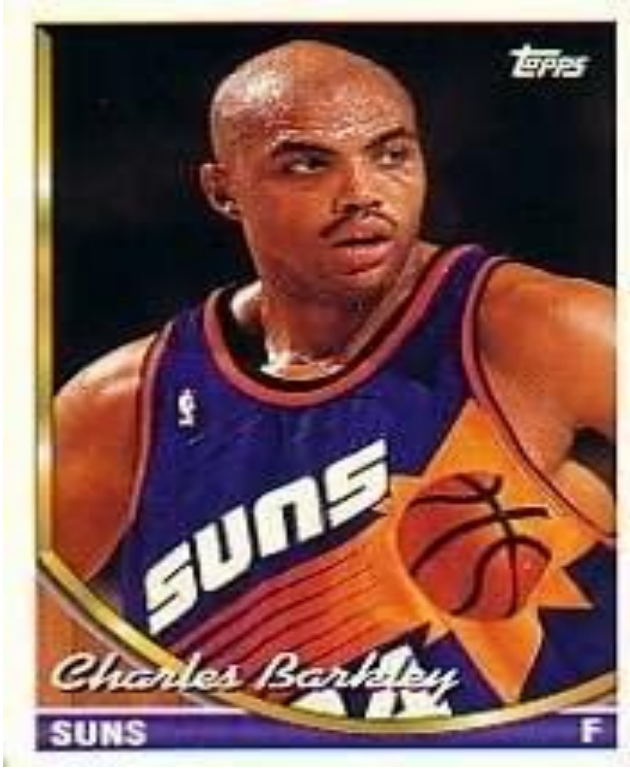
SCOTTİE PİPPEN(Http:23)



HİDAYET TÜRKOĞLU(Http:24)



CHARLES BARKLEY(Http:25)



KEVİN DURANT(Http:26)



LEBRON JAMES(Http:27)



İKİNCİ BÖLÜM: İMGELEME

Antrenmanlar sporcular için psikolojik, sosyolojik, fizyolojik ve matematiksel formlar içerir. Bu formlar sporcuları sezon içerisinde karşı karşıya kalacakları birçok olumsuz etkene karşı hazır tutar. Antrenman sürecinin başarısı ise sporcular tarafından algılanan bu formların nasıl ve ne kalitede uygulandığı, uygulamaların zihinde nasıl anlamlandırıldığı ile doğru orantılıdır.

Sporcuların müsabaka sırasında ve antrenmanlarda karşılaşabilecekleri birçok olumsuz etken ile başa çıkabilmek için güçlü bir psikoloji altyapısına sahip olmaları gerekmektedir. Buna ek olarak bir sporcunun gelişmesi ve başarılı olabilmesi için kendisiyle alakalı en önemli koşullardan biri antrenman ve müsabaka öncesindeki psikolojik hazırlık sürecidir. Bu sürecin sporcular için en önemli unsuru zihinsel antrenmanlardır.

Kendine özgü teknikleri ve stratejileri olan zihinsel antrenmanlar kişinin kendini fizyolojik olarak kontrol edebilmesi konusunda bir ön hazırlık ve koruma sürecidir. Sporcuların psikolojik becerilerini arttırmaya yönelik olarak kullanılan, zihinsel antrenman tekniklerinden en çok kullanılanı ise imgeleme yöntemidir. İmgeleme dışında performansı arttırmaya yönelik olarak kullanılan ve sportif gelişimi etkileyen birçok zihinsel antrenman tekniği vardır. Bu teknikler, kendini dinleme, gizli algı antrenmanı, hazıroluşluk, içsel konuşma, performans öncesi rutin, düşünce durdurma teknikleri, duygu kontrolü, hedef belirleme, gevşeme, dikkat ve konsantrasyon yönetimi vb. gibi birçok yöntemi kapsamaktadır. Fakat bu yöntemlerin hiçbiri imgeleme kadar ön plana çıkamamaktadır. Çünkü imgeleme, basit, kolay uygulanabilir, her yerde yapılabilir ve herkes tarafından hayata geçirilebilmektedir.

İmgeleme, herhangi bir fiili alıştırma yapılmaksızın, yalnızca planlı ve yoğun bir şekilde hayal ederek (zihinde canlandırarak) yeni bir hareketin öğrenilmesi ya da zaten bilinen bir hareketin mükemmelleştirilmesi sürecidir (Feltz ve Riessinger, 1990). İmgeleme; gerçek yaşantıların taklit edildiği bir yaşantıdır. İmgelediğimiz şeyi gördüğümüzü fark edebiliriz, imgelerken hareketleri hissedebiliriz ya da gerçek yaşantılar olmadan da seslerin, tatların ve

kokuların imgelerini yaşayabiliriz (Hall, 2001). İmge ya da tasarımlar daha da soyutlanır, birbirine katılır, çıkarılır, benzetilir, nitelikleri değiştirilir, yeni bileşimler, sentezler ortaya çıkar ki bu da yaratıcı düşünce olayıdır. Bunu yapabilmek için beyindeki depolanmış bilgi ve yaşantı zenginliği kullanılır (Aldağ ve Sezgin, 2003)

Sporda imgeleme çalışmalarına bakıldığında;

Genç basketbolcularda serbest atış ile alakalı yapılmış bir çalışmada sadece imgeleme, sadece uyarılmışlığı dengeleme, ikisinin birlikte kullanıldığı ve kontrol grubu oluşturulmuştur. Altı hafta yürütülen çalışma sonunda hem imgeleme, hem de uyarılmışlığın beraber kullanıldığı grubun daha başarılı olduğu görülmüştür (Wrisberg ve Anshel, 1989)

İmgelemenin, gevşemenin ve içedönük konuşmanın basketbolda maç sırasında savunma becerisine olan etkisine bakmışlardır. Çalışmaya dört üniversite basketbol oyuncusu katılmıştır. Müdahale yöntemlerini incelemek için kişiler arası çoklu başlama düzeyi kullanılmıştır. Sonuçlara göre müdahale yöntemlerinin bir basketbol becerisi olan savunma üzerinde oldukça etkili bir yöntem olduğu görülmüştür. Yapılan sosyal geçerlik ölçümleri de bu sonucu desteklemekte olup olumlu yorumlar yapılmıştır (Jordet, 2005).

Lerner ve ark. (1996), İmgeleme müdahalesinin farklı bir zihinsel antrenman tekniğiyle kullanıldığı bir diğer çalışmada hedef belirleme ve imgeleme programının etkilerini hem ayrı ayrı hem de birlikte kullanımını incelemektir. Üniversite kadın basketbol oyuncularında serbest atış performansını gözlemlemek adına bir sezon boyunca uygulanmıştır. Hedef belirleme programından üç, hedef belirleme ve imgeleme programından bir katılımcının ortalama serbest atış performansları müdahale sonrasında arttığı gözlenmiştir. Ancak, sadece imgeleme müdahalesi uygulanan üç katılımcının ortalama değerlerinde bir düşüş olduğu görülmüştür. Bunlara ek olarak, katılımcıların serbest atış performansları ve kişisel hedefleri arasındaki ilişki incelenmiş ve pozitif yönde bir korelasyon bulunmuştur. Shambrook ve Bull (1996), 4 kadın basketbolcu ile yaptıkları bir diğer çalışmada imgelemenin

performans üzerindeki etkisine incelenmiştir. On iki hafta süren bir çalışmanın ardından elde dilen sonuçlara göre bir sporcunun tutarlı bir şekilde performansında artış olduğu görülmüştür.

Sonuç olarak takım sporcularının imgeleme düzeyleri ile sporda başarı motivasyonları arasında ilişki olduğu ayrıca imgeleme alt boyutlarını kullanım düzeyleri yüksek olan sporcuların başarı motivasyonu alt boyutlarını kullanma düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda yaşça büyük sporcuların yarışma veya müsabakalarda daha çok kendini gösterme, ispatlama, etkin olma arzuları ve liderlik özellikleri daha ön plana çıktığını söyleyebiliriz. (Akkarpat, 2014)

İmgeleme en kısa tabiri ile hayal etmektir, imgeleme becerisi ise yapılacak olan eylemin hareket olmadan zihinde canlandırılması yani sporcunun oyun içindeki durumunu hayal etmesidir.

İmgeleme ile performans artırımının yanı sıra sporcular için, motivasyon sağlama ve stres azaltıcı öğeler de elde edilmektedir. İmgeleme ayrıca, özgüven ve beceri gelişimlerine katkıda bulunarak, sporcuların motor beceri ve performans artırımlarına psikolojik olarak destek sağlayan bir tekniktir.

Sporcular da fiziksel olarak gerçekleşmeyen bir olguyu imgeleme yöntemi ile ruhsal olarak daha önce yaşadığı bu deneyimleri sahaya yansıtabilmektedir. İmgelemenin bu anlam da sporcuları hem psikolojik olarak hem de performans olarak etkileyebildiği gibi beceri öğrenimlerine de katkısı bulunmaktadır.

Karagözoğlu (2005)'e göre zihinde canlandırma yani beyin imgeleme uygulaması başlangıç ve ileri düzey olarak iki şekilde uygulanmaktadır. Bu düzeylerin içsel ve dışsal olarak iki farklı yöntemi bulunmaktadır. İçsel imgeleme kişinin bir hareketi kendisinin canlandırmasıdır. Dışsal imgeleme ise bu canlandırmaların dışarıdan kendisini nasıl gördüğüdür. Başlangıç seviyesindeki uygulama daha çok spora yeni başlayanların uyguladığı basitten karmaşığa giden bir süreçtir. İleri düzey ise daha önce beyninde birçok imgelemeyi çalışmış ve imgelemenin mantığını kavramış sporculara yönelik bir süreçtir.

Sporcu zihninde binlerce defa hareketi yapmalıdır. İmgeleme yapmanın en önemli kuralı ise iyi bir gözlemleme yapabilmektir. İmgelemeyi yapacak oyuncu, gözlemini yanlış yaparsa, zihnine yanlış veri girecek ve imgeleme hatalı olacaktır. Hatalı imgeleme sonucunda ise özellikle tekniklerin yanlış uygulanması söz konusu olabilmektedir.

İmgelemenin olumlu düşünceleri içermesi kadar olumsuz düşünceleri içermesi de mümkündür, bu durum da sporcular başarısızlığı imgeleyerek performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmektedirler. Sporcuların kendilerini olumlu düşünceler içerisine sokmaya çalışmaları imgelemenin başarısı için çok önemlidir.

İmgeleme süresi ise kişiden kişiye farklılıklar göstermektedir. İmgeleme için en uygun sürenin sağlanması sporcunun kendisini en hazır hissettiği süredir. Bu tamamen sporcunun içsel yapısı ve konuya olan hakimiyeti ile bire bir alakalıdır. Bazen dış uyaranlar sporcularda imgeleme süresinde farklılıklar yaşatsa da uygun mekân seçimleri imgelemenin zamansal problemini ortadan kaldırabilmektedir. Sporcular kendilerini hazır hissettikleri her an imgeleme yapabilirler. İmgelemenin en çok kullanıldığı zamanlar ise,

- **Antrenmandan önce ve sonra**
- **Antrenman sırasında,**
- **Sporcu dinlenme anında,**
- **Drill aralarında**
- **Sıra beklerken**
- **Takım toplantısında**
- **Müsabaka öncesi**
- **Müsabakaya giderken araçta**
- **Seyahatlerde**
- **Otellerde**
- **Müsabaka sonrası**
- **Devre aralarında**
- **Sakatlık döneminde**

- **İzin günlerinde**

İmgeleme hiçbir zaman tek başına bir başarı kazanma yöntemi değildir, imgeleme, taktiksel yapı, fiziksel antrenmanlar, teknik kapasite gibi sportif etkenlerle birlikte verim alınabilecek bir çalışma şeklidir. Hiçbir sporcu imgeleme yaparak müsabakayı kazanamaz, müsabakayı kazanmak için sahaya çıkıp fiziksel, taktiksel ve tekniksel olarak çalışılanları uygulamak gerekmektedir. İmgeleme farklı spor branşlarında ve farklı ortamlarda farklı sonuçlar doğurabilmektedir.

Sportif becerilerin öğrenilmesi ve geliştirilmesi için, imgeleme yöntemi en çok kullanılan zihinsel antrenman yöntemlerinden birisidir. Sporcu hareketin öğrenilmesi ya da geliştirilmesi için zihninde, o hareketi defalarca tekrar etmelidir. Böylece hareket uygulamaya geçilmeden önce beyinde zihnen pekiştirilmektedir. İmgelemeyi iyi kullanan sporcular, her zaman imgeleme kullanmadan beceri öğrenimi yapan sporculara karşı daha başarılı olmaktadırlar. Sporcular, dört çeşit imgeleme yöntemi kullanmaktadır. Bunlar, görsel imgeleme, işitsel imgeleme, koku imgelemesi ve kinestetik imgelemedir.

2.1. Koku imgelemesi

Motor sporları yarışçısı, motorundan gelen bir kokuyu hemen fark edebilir, aynı durum imgeleme yaparken de yarışçının motora fazla yüklendiği zaman gelen kokuyu belleğinde hissetmesi şeklindedir. Bu koku sporcunun belleğinden çıkmaz imgeleme yaptığında bu kokuyu hisseder. Aynı şekilde uzun yol koşucuları, yüzücüler spor ortamlarından oluşan kokuyu bilirler ve bunu hissedebilirler. Vücut vücuda temas olan sporlarda sıklıkla karşı karşıya gelen sporcular birbirlerinin ter kokusunu bile imgeleme yöntemi ile hissedebilirler. Hissettikleri karşısında yapacaklarını düşünerek kendilerini motive edip müsabakaya hazırlayabilirler. Bu sevdiğin bir yemeğin kokusunu hissetmek ve eve gidip onu yapmak gibi hayatın her alanında uygulanabilecek bir olgudur.

İki tür koku imgelemesi ile karşılaşılabilir. Birincisi gerçekten kokuyu hissedince o anı yaşamak. İkincisi ise kokuyu hissetmeden nasıl bir koku olduğunu algılamak şeklindedir.

2.2. İşitsel İmgeleme

Bir basketbol oyuncusu, attığı şut girdiği zaman fileden gelen sesi duyar. Fiziksel olarak belki de müsabaka ortamında bunu duymasının imkânı yoktur fakat o ses sporcunun zihnine yerleşmiştir ve zihinsel olarak imgeleme yaptığı zaman o filenin sesini hisseder. Fileden gelen o ses basketbolcuyu attığı şutun başarılı olduğu inancına sokar. Aynı şekilde motor sporlarında motordan gelen sesi, pilotlar her zaman duyduklarını ifade ederler, ya da voleybolcular bloğa çıktıkları zaman arkalarından dublaj yapan oyuncunun bende demesini her zaman hayal ederler ve bu ses onlara güven verir. Bu anlamda tenis oyuncuları da rakibin topa her vuruşunda, topa nasıl vurulduğunu sesinden anlayabilirler. Yarışma içerisinde ya da yarışma dışında duyduğunuz sesler sizin o an ne yapacağınıza karar vermenizi sağlayacaktır.

2.3. Kinestetik İmgeleme

Kinestetik imgeleme; basketbolda şutörlerin belki de en çok kullandığı imgelemedir. Basketbolcu kendisini şut atarken, zihinsel olarak imgelerken, hareketi vücudunun bütün hücrelerinde hissetmesidir. Kinestetik imgeleme, estetik bir şut atarken kendini hayal eden basketbolcuya inanılmaz büyük mutluluklar veya hüzünler yaşatabilir. İmgelemede sayı yapan oyuncu kendisini herhangi bir maç anında hayal edebileceği gibi, imgelemeyi hazırlık olarak kullandığı müsabakalarda da kendini hayal edebilir. Çoğu basketbolcu son saniyede son topu kullanarak sayı yapmayı ve maç kazanmayı hayal eder. Bu basketbolcular için çok büyük bir motivasyon kaynağıdır.

2.4. Görsel İmgeleme

Beceri öğrenimi ve uygulama için görsel imgeleme çok önemlidir. Görsel imgeleme, bir eylemi gerçekleşmeden önce görme, zihinde canlandırarak hayalini kurma aktivitesidir. Görüntü sporcu üzerinde olumlu ya da olumsuz şekilde etki bırakabilir. Sporcunun görüntüye olan bakış açısı, görüntüyü algılaması ile alakalıdır. Herhangi bir sporcunun sakatlanma anını izleyen bir sporcu, bu durumdan korkabilirken, başka bir sporcu sakatlanan sporcunun neyi yanlış yaptığına odaklanabilir.

2.5. İmgelemenin Sportif Olarak Kullanım Amaçları

İmgeleme yapan sporcu kendi bireysel yeteneklerinin farkında olmalıdır. Kendi yeteneklerinin ve fiziksel durumunun farkında olmadan yapılan imgelemeler sonucunda sporcular yanılgılara düşebilmektedir. Vücut olarak hazır olmayan, sakatlıktan yeni çıkmış bir sporcunun, imgeleme ile hazır olmadığı maçta kendini oynarken görmesi ve hazır olmadığı halde oynamak için hazırmış izlenimi vermesi, imgelemede yanılgılara yol açabilir. Bu anlamda imgeleme ile hayal kurmak farklı iki kavramdır. İmgeleme yaparken birey tamamı ile bilinci yerinde, kendisinin farkında olmalıdır. Hayal kurarken sporcunun bilinç yapısı yerinde olmayabilir bu tür durumlarda imgeleme yapmaktan kaçınılmalı, bilincin yerine gelmesi sağlanmalıdır.

İmgeleme bilinçli bir şekilde yapıldığı zaman hayatın her alanında kullanılabilmektedir. Özellikle profesyonel sporcular yaşamlarının birçok anında imgeleme kullanmaktadırlar. Fakat genellikle imgeleme sporcularda yarışmalardan önce kullanılmaktadır. İmgelemenin sportif olarak kullanılma amaçları ise, konsantrasyonu sağlamak, duygusal tepkilere karşı hazırlıklı olmak, beceri öğrenimi ve uygulama, kendine ve takıma olan güven arttırmak, stratejik çalışmalar yapmak ve taktiksel beceriler ile yarışma performansını arttırmaktır. Burada önemli olan imgeleme yaparken hareketin veya durumun gerçek hareket veya durumla örüntülenmesidir, bu şekilde imgeleme çok daha başarılı olacaktır.

2.5.1. Konsantrasyon

Kişinin bir organizasyona odaklanıp zihninde canlandırma sürecidir. Eğer bu kişi sporcu ise bir müsabakayı imgelerken ne gibi sorunlarla karşılaşacağını ve olumsuz koşullara vereceği tepkileri nasıl kontrol altında tutacağını zihninde belirlemesidir. Sporcunun gerek antrenman gerekse müsabakadaki tüm koşullara yoğunlaşması ve bu süreci istenilen hedefler doğrultusunda planlamasıdır. Konsantrasyon imgeleme çalışmalarında sporcular için çok önemli bir yer tutmaktadır ve konsantrasyon ile sporcu zihninin dağılmasına engel olma sanatıdır.

2.5.2. Duygularını kontrol Etme

Bir olayın, insanın iç dünyasında oluşturduğu, uyandırdığı yankı, etki, tepki ve izlenim olarak açıklanan duygu kavramı, sporcuların yoğun olarak karşılaştıkları psikolojik durumları ifade etmektedir. Sporcular duygusal olarak güçlü ve zayıf yönlerini bilerek, performans anında karşılaşacakları duygusal tepkilere hazır olabilmek adına imgeleme kullanırlar. Bu yöntem çoğunlukla sporcuların geçmişte yaşadıkları ve kendileri için problem olan durumları zihinlerinde canlandırmaları olarak ortaya çıkar. Hakem hatalarına karşı duygusal yaklaşımı olan sporcular imgeleme ile duygu kontrollerini sağlayabilirler.

2.5.3. Beceri Öğrenimi ve Uygulama

Sportif olarak imgelemenin en çok kullanıldığı alandır. Sporcu yapacağı hareketi zihninde canlandırarak bir nevi hareketin provasını yapmaktadır. Bu imgeleme sayesinde sporcunun harekete olan yatkınlığı artmakta daha kolay bir şekilde hareketi uygulamaya dökebilmektedir, bir çeşit zihinsel prova olayı gerçekleşmektedir. Bunun için sporcunun görsel hafızası çok iyi olmalı ve bilgi doğru bir şekilde aktarandan alınmalıdır.

2.5.4. Kendine ve Takıma Olan Güveni Arttırmak

Sporcu yapmış olduğu hareket ile ilgili yeterli verimi elde edemezse, imgeleme yöntemi ile zihninde verimsizlik yaşadığı sorunları ayıklar ve o hareketi tekrar eder. Bu şekilde başarısız olduğu hareketi, zihninde başarılı olarak tekrarını yaparak kendine olan güvenini inşa eder. Bu imgeleme sporcular için sadece kişisel olarak kendisi ile alakalı konularla sınırlı kalmaz. Takım ile ilgili yaşanan başarısızlıkları da imgele yöntemi ile başarılı olarak canlandırarak, takıma olan güvenini de arttırır.

2.5.5. Stratejik Çalışmalar Yapmak

Sporcu yapmış olduğu becerileri iyi düzeyde gerçekleştirirse, detaylara inebilir. Bu şekilde sporcu kendisini mükemmelleştirmek adına yeni stratejiler üretebilir. İyi düzeyde beceri sergileyen sporcu o becerinin çok daha iyi duruma

gelmesi için zayıf yanlarını görür ve düzelttiğini zihninde canlandırır. Bu canlandırma ile sporcu üst düzey performans gösterebilir.

2.5.6. Taktiksel Beceriler

İmgeleme, taktiksel becerileri en üst seviyeye çıkararak, yarışma performansına katkıda bulunabilmektedir. İmgeleme ile sporcu, takımsal veya bireysel stratejilerini zihinsel olarak gerçekleştirir. Zihinsel olarak taktiksel becerileri imgeleme ile gerçekleştiren sporcular, taktik çalışmalarında ve müsabaka içerisinde ki taktiksel ve stratejik değişimlere çok daha çabuk reaksiyon gösterebilirler.

2.5.7. Performans Artırımı

Sporcunun, imgelemeyi kullanabilme becerisi ile doğrudan alakalı olan imgeleme sporcularda performans artırımında oldukça etkili bir yöntemdir. Bu durum sporcunun sportif becerilerinin yeterli olduğu durumlarda geçerlidir. Yeterli sportif beceriye sahip sporcu, eğer imgeleme yapabilme becerisine de sahipse performansını üst seviyeye taşıyabilir.

2.5.8. Hatayı Tespit Etme ve Düzeltme

Sporcular daha önce uyguladığı performansta yaptığı hataları, imgeleme ile geri çağırır, tekrar düzenler ve belleğinde bunu düzgün bir hale getirerek imgeleyebilir. Bu şekilde sporcular, kendilerince olan doğru yanıtları tekrar ederek uygulama anı için kendilerini hazırlarlar.

2.5.9. Sakatlıkların Rehabilitasyonu

Sporcular yaşadıkları sakatlık dönemlerinde imgeleme yöntemi ile saha da takım arkadaşları ile birlikte olduklarını imgeleyerek gerek taktiksel gerekse motivasyonel olarak dönüşlerinin çok daha hızlı bir hale getirebilirler. Sporcu kendi durumuna üzüleceğine zihninde daha önce antrenmanlarda yaptığı hareketleri tekrar eder, hatta imgeleme çalışmalarını takımın antrenman saatlerine denk getirerek takım arkadaşları ile aynı performans içerisinde olduğunu hayal eder.

2.5.10. Gevşeme

Gevşeme başlı başına bir psikolojik beceri antrenman modeli olmasına rağmen, imgelemenin kullanım amaçları içerisinde de yer almaktadır. İmgeleme öncesi sporcuların gevşemesi, imgelemeyi tek başına kullanmaktan daha etkilidir. İmgeleme yapmaya başlayacak olan sporcu, fizyolojik ve ruhsal olarak kendisini imgelemeye hazırlamalıdır. Bu hazırlıklar, insandan insana değişse de insanlar genellikle nefes egzersizleri, rahat bir pozisyon, zihinde ki düşünceleri boşaltma, tuvalete gitme, sessiz bir ortam yaratma gibi teknikleri kullanırlar. Gevşeme ile zihnin boşalması sonucu, imgeleme çalışmaları daha güçlü ve akılda kalıcı bir fayda sağlar.

2.5.11. Motivasyon

Motivasyon, insanların karşılaştıkları bir problemi çözme veya bir işi yapabilmeleri için gerekli olan çabayı göstererek, eylemin yapılabilmesi için gerekli olan enerjiyi ortaya çıkarma becerisidir. Bu enerjiyi ortaya çıkarma süreci motivasyonun temel unsurudur ve sporcuların psikolojik hazırlık evrelerinin en önemli bölümüdür.

Sporcular için bu kadar önemli bir konumda olan psikolojik hazırlık evreleri, sporcular içerisinde de yapılacak eyleme veya işe göre çeşitli farklılıklar göstermektedir. Basketbolda uzun oyuncunun motivasyon hazırlığı ile kısa oyuncunun motivasyon hazırlığı arasındaki fark gibi, sporcuların da kişisel olarak kendi içerisinde farklı psikolojik hazırlanma ve motivasyon durumları söz konusudur. Uzun oyuncular çember altında geçecek çok sert müdahalelere psikolojik olarak kendilerini hazırlarken, kısa oyuncular şut atma, penetre edip pas verme gibi birçok daha farklı psikolojik hazırlık içerisinde olabilmektedirler. Bu mücadelelere hazırlanmanın en iyi yolu da sporcuların kendilerini yapılacak eyleme karşı motive etmesinden geçmektedir.

> Motivasyon kaynağım en üst düzey rakiplere karşı oynamak
>
> Michael JORDAN
>
> last dance

Motive olmuş sporculara her takımın ihtiyacı vardır. Takımın oyuncuya ihtiyacı olduğu gibi, oyuncunun da oynamaya ihtiyacı vardır. Işte bu ihtiyaç bireyin bir davranışta bulunmasına yönelik bir ihtiyaçtır. Bu ihtiyacı birey motivasyon ile harekete geçirir. Çünkü, motivasyon, bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak ve koymuş oldukları hedeflerine ulaşmak için davranışta bulunmalarını sağlamaktır. Bu nedenle, ihtiyaçlar motivasyon sürecinin başlamasının ilk aşamasını oluşturmakta ve bireyi eyleme hazırlamaktadır.

Barcelonanın ünlü futbolcusu Lionel Messi şampiyonlar ligi şampiyonu olduğunda hiç sevinmediği basın tarafından fark edilmiş ve kendisine bu durumunun sebebi sorulmuş. Messinin verdiği cevap; ''Ben dün gece bunu durumu yaşadım zaten''

Özet olarak Messi aslında şampiyonluğu bir gece önce zihninde canlandırdığını yani şampiyonluğu imgelediğini belirtmiştir.

2.6. Basketbolda Beyin İmgeleme Önerileri (Oyun Kurucular Özelinde)

Basketbolda bir takımın en önemli pozisyonunun oyun kurucular olduğunu, oyun kurucuların kalitesinin başarıda çok önemli bir rol oynadığını söylemiştik. Eğer oyun kuruculuk bu anlamda bir sanat ise, o zaman oyun kurucular zihinsel olarak çok üst seviyede düşünce gücüne sahip olmalıdırlar. Bu düşünce gücünün başarısı da onların saha içerisinde ki başarısını etkilemektedir. Üstün yaratıcılık yetenekleri ve topa yön verebilme becerisi gerektiren ve zihinsel olarak kendisini hazırlayabilenlerin başarılı olacağı bu pozisyon zihinsel antrenman teknikleri ile desteklenmelidir.

Oyun kurucular bilerek ya da bilmeyerek saha dışında ve saha içerisinde birçok kere bu tekniği uygulamaktadırlar. Oyun bilgilerinin yanı sıra imgeleme yöntemi ile kişisel becerilerini de geliştirebilen oyun kurucular saha içerisinde çok daha başarılı olabilmektedirler.

İmgeleme yapabilmek için uygun sessiz bir ortamın sağlanması; imgeleme becerileri geliştikçe dış sesler ve çevreden gelen uyarıcıların gücüne bakmaksızın sporcular her ortamda imgeleme yapma becerisine kavuşacaklardır.

İmgeleme yapabilmek için uygun zamanın bulunması; zamansal anlamda imgeleme sporcunun kendisini en rahat hissettiği andır, bu anı kovalamalı ve başka işlerin olduğu anlara imgeleme yapmayı sıkıştırmamalı

Nefes kontrol sistemleri ile rahatlama çalışmaları yapılmalı; gevşeme egzersizleri başta olmak üzere, nabzı normal seviyeye çekerek rahat bir düşünme konforu sağlanmalı

Olumsuz düşüncelerden uzaklaşmak; mümkün olduğu kadar olumsuz düşüncelerden uzaklaşılıp olumlu düşüncelere odaklanmaya çalışın.

Yapmış olduğunuz imgeleme çalışmalarını kendiniz değerlendirin; kendi kendinize imgeleme çalışmalarından elde ettiğiniz verimi değerlendirerek, imgeleme anında neler yapabileceğinizi başka ne gibi ortamlarda imgeleme yapabileceğinizi planlayın.

İmgelemeye başlangıcınızı ve sonuçlandırmanızı zihninizde canlandırın; nasıl yaptığınızı ve nasıl sonuçlandırdığınızı düşünün, sonuçlanmayan bir imgeleme çalışması yapmayın, hareketleriniz askıda kalmasın.

İmgelemeniz gerçekçi olsun; yapabileceklerinizi imgeleyin, boş hayallere kapılıp kendinizi olduğunuz potansiyelin çok üstünde görmeyin.

Gerçek zamanlı imgelemeler kullanın; o maçı oynayın, terinizi silin, savunmanızı yapın bunların hepsini yaparken müsabakanın zamanına uyun. İmgelemeyi müsabaka zamanına göre ayarlayın, imgeleme uygulamasını erken ya da geç bitirmeyin.

Canlı ve kontrol edilebilir imgeler üzerine odaklaşın; içinde bulunduğunuz durumu yansıtan, sizi karamsarlığa sürüklemeyen, canlı ve renkli imgelemeler kullanın

Bütün duyu organlarınız açık olsun; imgeleme yaptığınız uygulamaya dair bütün duyu organlarınızı harekete geçirin, o an yaşayabileceğiniz bütün duyguları yaşayın. İşi yaparken döktüğünüz teri hissedin.

İmgelemenin sizi motive edeceğine inanın; hangi işi yaparsanız yapın o işe inanın, inanmadan yaptığını bütün işler başarısızlıkla sonuçlanacaktır.

Geçmiş deneyimlerinizin size yol göstermesine izin verin; geçmişte yaşadıklarınızı imgeleme uygulamalarında karşılaşacağınız bir durumla kıyaslayın. Neleri doğru neleri yanlış yaptığınızı hatırlayarak, doğru yolu bulmaya çalışın. Sinir sisteminiz sizi o günlere taşıyacaktır.

Çok fazla tekrar yapın; çok fazla imgeleme çalışmaları yaparak, karşılaşacağınız bütün durumlara karşı kendinizi hazırlayabilir, beyninizin çok çabuk tepki vermesini sağlayabilirsiniz.

Teknolojiden faydalanın; video görüntüleri, bilgisayar oyunları, müsabaka yayınları, analitik düşünce çalışmaları, taktiksel şemaları kullanın. Kendinizi kameraya alıp tekrarlarını izleyin. Yaptığınız taktiksel hataları ya da başarılı çalışmaları taktiksel şemalar üzerinde tekrar görüntüleyin.

Maç ve antrenman imgelemelerinin yoğunluk olarak farklılıklar göstermesi gayet olağan bir durum olsa da maçların ve antrenmanların kalitesinin oyuncuların imgeleme kullanım tercihlerini etkilediği yadsınamaz bir gerçektir.

Fakat oyun kurucular takımlarında üstlendikleri roller nedeni ile her iki göreve hazırlık aşamasında yaptıkları imgeleme çalışmalarını en üst seviyede tutmak ve kendilerini müsabaka ya da antrenmana çok iyi hazırlamak zorundadırlar. Çünkü oyun kurucular takımların rol modeli hatta kanaat önderi olmak gibi bir yükümlülükleri vardır. Sadece oyun kurular değil basketbolun diğer mevkilerindeki oyunculardada bu konuyu kendi özelinde değerlendirmesi gerekmektedir.

Bir basketbolcu Doruk performansa ulaşmak için imgeleme çalışmalarının yanında dikkate alınması ve uygulaması gereken diğer öneriler şu şekildedir:

Geçmişte Takılı Kalmayın

Takıldığınız Konuları Geçin

Asla Pes Etmeyin

Yapabilecekleriniz Üzerine Odaklanın

Kendinizle Zaman Geçirin

Elinizde Olmayan Şeylere Üzülmeyin

Değişikliklere Çabuk Uyum Sağlayın

Daha İyi Olmayı İsteyin

Şu An Nerede Olduğunuzu ve Nereye Gideceğinizi Düşünün

Şu An Neler yapabildiğinizi ve Neleri Yapabileceğinizi Düşünün

Sizin için gerekli Bilgiyi Edinin

Yaptığınız işin geçmişini öğrenmeye çalışın, eski oyun kurucuları izleyin

Öğrendiklerinizi Kanıksayın ve Her gün Uygulayın

Gerçeklerin Farkına Varın

Başarılı Olmak Kadar Başarısız da Olabileceğinizi Kabul Edin

İmgelemenin Sizi Geliştireceğine İnanın

Değerli Olduğunuza İnanın

Değer Katacağınızın Farkına Varın

Odaklanın

Rekabetçi Olun

Disiplinli Olun

Sorumluluk Sahibi Olun

Kendinizi Devamlı Geliştirin

Analitik düşünün

İmgelemeyi Rutin Hale Getirin

Vücudunuzu gevşetin

Sakin olun

Ruhunuz dingin olsun

Enerjik olun

Detaylara önem verin

Olumlu düşünün

Asla tatmin olmayın

Son oyununuzdan daha iyisini hayal edin

Ne olduğunu ve ne olacağınızı keşfedin

Kararını sen ver, sen hangi pozisyonun oyuncususun

İyi Bir dinleyici olun

Sorumluluk almaktan kaçınmayın

Karşınızdakini değerli hissettirin

İletişim kalitesini yüksek tutun

İnancınızı yitirmeyin

Fark yaratın

Yaşadığınız gibi düşünmeyin, Düşündüğünüz gibi yaşayın

Unutmayın Kİ! GEZEN ÇAKAL YATAN ASLANDAN İYİDİR!

KAYNAKÇA

Akkarpat, İ. (2014): Farklı yaş gruplarında basketbolda imgelemenin serbest atış performansı, özgüven ve kaygı üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri.

Aldağ H, Sezgin ME. Çok ortamlı öğrenmede ikili kodlama kuramı ve bilişsel model. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2003; 11(11): 121-135.

Feltz DC, Riessinger CA. Effects of in vivo imagery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance. Journal of Sport and Exercise Psychology. 1990; (12):132-143.

Hall CR. Imagery in Sport and Exercise. In: Handbook of Research on Sport Psychology: (2nd Ed.). RN. Singer, HA. Hausenblas (Eds.) New York: John Willy Sons: 2001; 538.

Jordet. G. (2005): Perceptual Training in Soccer: An Imagery Intervention Study with Elite Players. Journal of Applied Sport Psychology, 17(2), 140- 156

Karagözoğlu, C. (2005). Sporda Psikolojik Destek. İstanbul: Morpa Yayıncılık.

Lerner, B, S., Ostrow, A. C., Yura, M. T., ve Etzel, E. F. (1996). The effects of goal-setting and imagery training programs on the free-throw performance of female collegiate basketball players. Sport Psychologist, 10, 382-397.

Shambrook C.ve Bull S. (1996): The use of a single-case research design to investigate the efficacy of imagery training, Journal of Applied Sport Psychology, 8(1), 27-43.

Wrisberg, C.A., Anshel, M. (1989). The Effect of Cognitive Strategies on the Free Throw Shooting Performance of Young Athletes. The Sport Psychobgist, 3, 95-104.

(Http:1)https://twitter.com/fanatik_basket/status/1091381624363728896/photo/3 ,erişim:11.10.2020

(Http:2)https://www.aspor.com.tr/basketbol/2020/06/16/isil-alben-galatasaraydan-neden-ayrildi-isil-alben-kimdir ,erişim:11.10.2020

(Http:3)https://tr.wikipedia.org/wiki/Jason_Kidd ,erişim:11.10.2020

(Http:4)https://www.haberler.com/birsel-vardarli-demirmen-den-milli-takima-veda-11002677-haberi/ erişim:11.10.2020

(Http:5)https://www.hurriyet.com.tr/sporarena/ender-aslan-turk-telekomda-40525266 ,erişim:11.10.2020

(Http:6)https://www.brightsideofthesun.com/2009/12/9/1192517/steve-nash-internet-day ,erişim:11.10.2020

(Http:7)https://tr.wikipedia.org/wiki/Ray_Allen ,erişim:11.10.2020

(Http:8)https://www.imdb.com/name/nm0589185/ erişim:11.10.2020

(Http:9)https://tr.wikipedia.org/wiki/Melih_Mahmuto%C4%9Flu ,erişim:11.10.2020

(Http:10)https://tr.wikipedia.org/wiki/Stephen_Curry ,erişim:11.10.2020

(Http:11)https://www.eurohoops.net/tr/tbl-tr/1059039/bugrahan-tuncer-cok-iyi-goturdugumuz-bir-sezonu-kupasiz-tamamlayacagiz/ ,erişim:11.10.2020

(Http:12)https://www.milliyet.com.tr/skorer/michael-jordanin-formasi-icin-rekor-fiyat-6208809 ,erişim:11.10.2020

(Http:13)https://en.wikipedia.org/wiki/Jordan_Clarkson ,erişim:11.10.2020

(Http:14)https://tr.wikipedia.org/wiki/Jamal_Crawford ,erişim:11.10.2020

(Http:15)https://tr.wikipedia.org/wiki/James_Harden ,erişim:11.10.2020

(Http:16)https://www.basketbolgunlugu.com/nba/phoenix-suns/devin-booker-maksimum-kontrat-imzalamanin-ardindan-baski-hissediyor.html ,erişim:11.10.2020

(Http:17)https://www.latercera.com/el-deportivo/noticia/san-antonio-spurs-retirara-la-camiseta-20-manu-ginobili/382358/ ,erişim:11.10.2020

(Http:18)https://en.wikipedia.org/wiki/Kobe_Bryant ,erişim:11.10.2020

(Http:19)https://www.milliyet.com.tr/gundem/cedi-osman-kimdir-cedi-osman-nereli-6130674 ,erişim:11.10.2020

(Http:20)https://www.mercurynews.com/2019/09/03/the-time-the-warriors-klay-thompson-air-balled-a-text-message/ ,erişim:11.10.2020

(Http:21)https://grantland.com/features/the-unfortunate-tale-t-mac/ ,erişim:11.10.2020

(Http:22)https://www.eurosport.com.tr/basketbol/6-ya-.-kinder-bolognada-bir-pegasus-ya-harun-erdenay-avrupada-oynasaydi_sto7738464/story.shtml ,erişim:11.10.2020

(http:23)https://www.highsnobiety.com/p/scottie-pippen-sneaker-roundup/ erişim:11.10.2020

(Http:24)https://www.sonperiyot.com/hidayet-turkoglu-nun-hayati/ erişim:11.10.2020

(Http:25)https://www.amazon.com/Topps-Basketball-1993-94-Charles-Barkley/dp/B00IY5YRG6 ,erişim:11.10.2020

(Http:26)https://basketballforever.com/2019/03/01/kevin-durant-the-nba-is-never-going-to-fulfil-me ,erişim:11.10.2020

(Http:27)https://www.hurriyet.com.tr/sporarena/lebron-james-isyan-etti-2020yi-durdurun-41466978 ,erişim:11.10.2020

ÖZGEÇMİŞLER



ALİ RIZA SOLMAZ

Basketbol antrenörlük hayatına 1995 yılında Eskişehir Anadolu Üniversitesinde başlayan yazar 1973 yılında Malatya'da doğmuştur. Antrenörlük yaşantısı süresince ulusal ve uluslararası çeşitli başarılar elde eden yazar, Anadolu üniversitesi ile Türkiye Üniversiteler Basketbol Liginde Türkiye Şampiyonluğu, Türkiye 2.'liği ve Türkiye 3.'lüğü yaşamış, üniversite takımlarının yanı sıra, Anadolu üniversitesi gençlik ve Spor Kulübü ile de kulüpler seviyesinde çeşitli ulusal ve bölgesel başarılar elde etmiştir. Beş yıl Türkiye İşitme Engelliler Erkekler Basketbol Milli Takımlar antrenörlüğü görevini de yürüten yazar, işitme engelli arkadaşları ile birlikte gençler dünya ikinciliği, büyükler Avrupa dördüncülüğü gibi dereceleri elde etmiştir. İşletme Lisans, Beden eğitimi ve spor yüksek lisans derecesinin yanı sıra basın, yayın alanında da yüksek lisans derecesine sahip ve 5.kademe basketbol antrenörü olan yazar evli ve bir çocuk babasıdır.

...

Dr. Tolga Kaan BAHADIR



1983 yılında Samsun'da doğdu. Lisans Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor öğretmenliği, Yüksek lisans ve doktora Marmara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor ABD. Mezun olmuştur. 2. ve 3. liglerde Basketbol oynamıştır. 4. Kademe basketbol ve antrenörlük belgesine sahiptir. Basketbolda birçok başarıları bulunmaktadır. Sırasıyla üniversiteler liginde Kocaeli üniversitesi ile 2. Lig ve 1. Lig şampiyonluğu, kulüplerde alt yapılarda Türkiye şampiyonluğu, 5. Liği ve 6.lığı bulunmaktadır. Ayrıca bir dönem 2. Lig de Kocaeli büyükşehir belediyesi seka kağıtspor erkek takımını çalıştırmıştır. Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri fakültesi öğretim elemanıdır. Evli ve 2 çocuk babasıdır.

BASKETBOLDA
OYUNCU POZİSYONLARI VE BEYİN İMGELEME ÇALIŞMALARININ ÖNEMİ

EDİTÖR

Doç. Dr. Kürşad SERTBAŞ

YAZARLAR

Ali Rıza SOLMAZ

Dr. Tolga Kaan BAHADIR

ÇİZGİ KİTABEVİ