

Basketbolda Çeviklik: Performans ve Başarı Arasındaki Köprü

Kaan Salman¹

Özet

Çeviklik, basketbol gibi yüksek tempolu spor dallarında, hem bireysel hem de takım performansını doğrudan etkileyen önemli bir faktördür. Çeviklik, oyuncuların hızlı hareket etmeleri, ani yön değiştirmeleri, durmaları ve yeniden hızlanmaları gibi becerileri içerir. Bu özellikler, sadece bireysel performansı artırmakla kalmaz, aynı zamanda takımın genel başarısını da destekler. Basketbolcular, hem hücum hem de savunma sırasında çevik olmalıdır. Örneğin, hücumda rakipleri geçmek için çabuk yön değiştirme hareketleri, savunmada ise rakiplerin hamlelerine hızla tepki verebilme yeteneği çeviklikle mümkündür. Basketbolcu çevikliği, sadece fiziksel hızla değil, aynı zamanda bilişsel becerilerle de ilişkilidir. Görsel tarama, hızlı karar verme ve anlık tepki verme yetenekleri, çevikliği etkileyen bilişsel bileşenlerdir. Basketbolcuların çevikliklerini geliştirebilmeleri için spora özgü çeviklik antrenmanlarının yanı sıra hız, güç, denge ve koordinasyon çalışmalarına da yer verilmelidir. Çevikliğin fiziksel bileşenleri arasında bacak kuvveti, patlayıcı güç ve denge yer alırken, bilişsel süreçler de çeviklik performansını tamamlar. Basketbolda çeviklik, oyuncuların pozisyonlarına göre farklılık gösterebilir. Oyun kurucular, top sürerken rakiplerini geçmek için çevikliklerini kullanırken, forvetler hücumda pozisyon alırken, pivot oyuncular ise pota altında çeviklik sergilerler. Çeviklik, aynı zamanda oyuncuların görsel uyarıların hızlıca algılayıp doğru tepki vermelerini gerektirir. Örneğin, rakip oyuncunun yön değişikliğini öngörmek ya da takım arkadaşının boş pozisyonunu fark etmek, çeviklik gerektiren bilişsel yeteneklerdir. Genel olarak, basketbolcuların çevikliği hem fiziksel hem de bilişsel becerilerle doğrudan ilişkilidir. Antrenmanlar, bu becerileri geliştirmek için çok yönlü olmalıdır ve kısa mesafeli sprintler, yön değiştirme ve tepki sürelerini geliştiren egzersizler bu alanda etkili sonuçlar sağlar. Çeviklik, basketbolda sadece bir fiziksel özellik değil, aynı zamanda stratejik bir avantaj olarak değerlendirilmelidir.

1 Araştırma Görevlisi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, kaansalman@mu.edu.tr, 0000-0002-2425-2128

1. Çeviklik Kavramının Tanımı, Bileşenleri ve Performansa Etkisi

Çeviklik, algısal farkındalık, hızlı ve etkili karar alma yeteneği ile hızlanma, yavaşlama ve ani yön değişikliklerini içeren motor becerilerin bir arada optimize edildiği, spor performansını doğrudan belirleyen kritik bir fizyolojik ve bilişsel kapasite olarak tanımlanmaktadır (Coh ve ark., 1994). Yine çeviklik, bilinen veya bilinmeyen bir uyarana karşılık olarak sinir-kas koordinasyonunun etkin bir şekilde kullanılmasını ve vücudun iki nokta arasında hareket etme ya da yön değiştirme kapasitesini ifade eden bir yetenek olarak da tanımlanabilir (Tilki, 2018).

Çeviklik, çeşitli içsel ve dışsal faktörlerin etkisiyle şekillenen, birden fazla mekanizmanın bir arada işlediği karmaşık bir fiziksel yeterlilik olarak tanımlanmaktadır. Özellikle karmaşık hareketlerin yoğun olduğu spor dallarında, çeviklik önemli bir performans unsuru olarak öne çıkmaktadır (Sheppard ve Young, 2006). Chelladurai, çevikliğin farklı disiplinlerde değişen tanımlarla ele alındığını, ancak bu farklılıkların çevikliğin önemine dair genel bir uzlaşmayı bozmadığını belirtmiştir. Örneğin, biyomekanik alanında çeviklik, vücut pozisyonundaki açısal değişiklikler üzerinden tanımlanırken; spor psikolojisi ve motor öğrenme uzmanları çevikliği, görsel tarama, karar verme, motor becerilerin edinimi ve sürdürülebilirliği gibi bilişsel süreçler bağlamında ele almaktadır. Diğer yandan, güç ve kondisyon uzmanları çevikliği daha çok yön değiştirme kapasitesine bağlı fiziksel özelliklerle ilişkilendirmektedir (Sheppard ve ark., 2006). Sheppard ve Young, çevikliğin tanımlanmasında fiziksel ve teknik becerilere ek olarak bilişsel süreçlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini savunmuş ve spor bilimindeki disiplinler arası farklılıkların ortak bir tanım geliştirme sürecini karmaşık hale getirdiğini ifade etmişlerdir (Sheppard ve Young, 2006). Çevikliğin temelinde hız, güç, koordinasyon, denge ve bilişsel-algısal kapasite gibi bir dizi farklı yetenek bulunmaktadır (Sekulic ve ark., 2014). Ancak, Chelladurai bu tanımların birçoğunun, çevikliği algısal ve karar verme bileşenleriyle ilişkilendiren unsurları yeterince kapsamadığını ifade etmiştir (Sheppard ve Young, 2006). Çeviklik performansının basit, zamansal, mekansal ve evrensel olarak farklı biçimlerde sınıflandırılması, literatürde ilk kez 1976 yılında Chelladurai tarafından önerilmiştir. Chelladurai, çevikliği; basit çeviklik, zamansal belirsizlik içeren çeviklik, mekansal belirsizlik içeren çeviklik ve hem zamansal hem de mekansal belirsizliği içeren evrensel çeviklik olarak dört ana kategoriye ayırmıştır (Tablo 1). Performans görevlerinin gereklilikleri açısından değerlendirildiğinde, bu kategorilerin çeviklik becerilerini en basitten en karmaşığa doğru sınıflandırdığı görülmektedir. Bu yapı, spor dallarının çeviklik taleplerini anlamak ve analiz etmek için kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır (Sheppard ve ark., 2006).

Basit	Uzaysal ya da zamansal belirsizlik yok	Cimnastikçinin yer serisi: Önceden planlanmış hareket, atletin önceden hazırladığı hareketler ile atlet istediği zaman başlatılır. Uyarı atletin kendi hareketidir ve beceriyi yaparlarken fiziksel etki oluşur.
Zamansal	Zamansal belirsizlik var ancak hareket önceden planlanmış (Uzaysal Güven)	Atletizmdeki sprint başlangıcı: planlanmış hareket, bir uyarıya karşı başlar (başlatıcının pistolü) burada pistolün ne zaman ateşleneceği zamanı kesin değildir.
Uzaysal	Uzaysal ya da zamansal belirsizlik ancak hareketin zamanı önceden belirlenmiş (Zamansal Güven)	Voleybolda ya da teniste servis karşılama: hakem dar bir zaman penceresi belirler ve servisi atan oyuncu topu rakibe göndermelidir. Ancak burada servisin hangi yöne gideceği kesin değildir.
Evrensel	Uzaysal ya da zamansal belirsizlik	Buz hokeyi ya da futbol: atak ve savunma oyunlarında, oyuncu rakibin ne zaman ve ne yöne gideceğini kesin bir şekilde tahmin edemez.

Resim 1. Çeviklik Sınıflaması (Sheppard ve diğ., 2006).

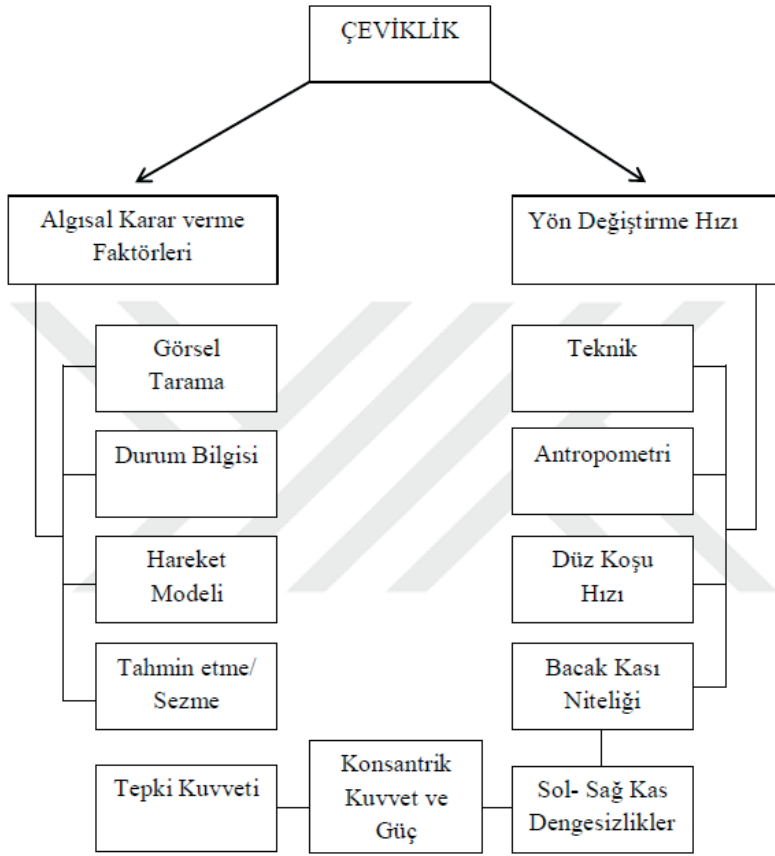
Çeviklik performansı yüksek olan bir sporcu, dinamik denge, ritim, uzaysal farkındalık, koordinasyon ve görsel işleme gibi önemli niteliklere sahip olmalıdır. Çevikliğin spor performansındaki rolü üç temel başlık altında özetlenebilir:

1) Sınır-kas koordinasyonu ve motor becerilerin kontrolünü geliştirmek için sağlam bir temel sağlar.

2) Birçok spor dalında yön değiştirme gereksinimleri, sporcuların sakatlanma risklerini artırmaktadır. Branşa özgü hareket mekaniğinin geliştirilmesi, sakatlanma oranlarını azaltmaya yardımcı olacaktır.

3) Çeviklik, ikili mücadele gerektiren spor dallarındaki (hücum veya savunma gibi) ve ani sprint performansı gerektiren branşlardaki genel performansın artmasında önemli bir rol oynamaktadır (Little ve Williams, 2005).

Young ve arkadaşları (2002) tarafından yapılan bir modellemeye göre, çeviklik, algısal-karar verme süreçleri ve yön değiştirme hızını içeren iki ana bileşene ayrılmaktadır.

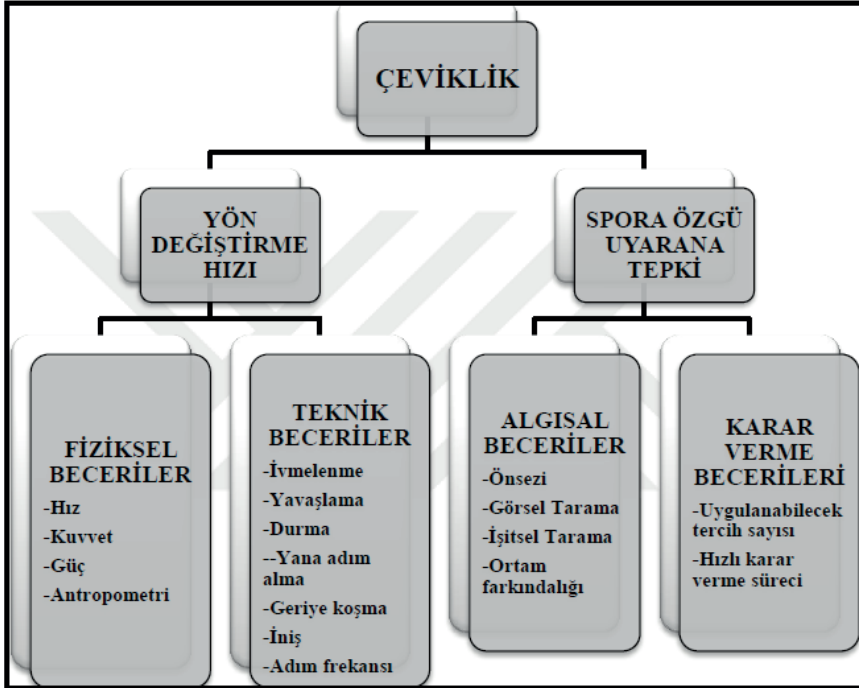


Resim 2. Evrensel Çeviklik Bileşenleri (Young ve diğ., 2002).

Çeviklik, tarihsel olarak önceden planlanmış görevler aracılığıyla değerlendirilmiş olsa da, günümüz görüşleri çevikliğin, rakip veya top hareketleri gibi dışsal uyaranlara yanıt olarak gerçekleşen yön değişikliklerini içerdiğini savunmaktadır (Farrow ve ark., 2005; Serpell ve ark., 2010; Sheppard ve Young, 2006). Çeviklik, eğitim durumu ve genetik potansiyel tarafından belirlenen hızlı patlayıcı becerilerin bir parçasıdır ve süreklilik arz eden, planlı egzersiz programlarıyla geliştirilebilmektedir (Homberg, 2009). Ayrıca, çevikliğin, uyarıların tanınması, reaksiyon gösterilmesi ve tepkinin uygulanması gibi hem fiziksel hem de bilişsel bileşenleri içerdiği belirtilmektedir (Sheppard ve Young, 2006). Bacak kuvveti, güç ve reaktif kuvvet gibi fiziksel alt faktörlerin başarılı çeviklik performansının motor bileşenlerinde rol oynadığı düşünülmektedir (Brughelli ve ark., 2008; Young ve Farrow, 2006). Genel olarak, çevikliğin iki temel türü geniş çapta kabul

edilmekte ve bilimsel olarak doğrulanmaktadır: Yön değiştirme hızı (CODS) veya önceden planlanmış, reaktif olmayan çeviklik ile reaktif, planlanmamış çeviklik (RA) (Sheppard ve Young, 2006; Horníková ve ark., 2021; Gabbett ve ark., 2008). Yön değiştirme yeteneği (reaktif olmayan çeviklik), hareketin önceden bilindiği durumlarla ilişkilidir. Öte yandan, reaktif çeviklik, dış uyaranlara dayalı olarak ani ve hızlı yön değişiklikleri gerektiren hareketleri kapsar ve bu hareketler önceden planlanamaz (Veršić ve ark., 2020; Morral-Yepes ve ark., 2022). Yön değiştirme hızı, sporcunun sprint tekniği, gücü, algılama ve karar verme süreçleri, görsel tarama, durum bilgisi ve örüntü tanıma gibi faktörleri içerir. Yön değiştirme hızı aynı zamanda planlı çeviklik olarak da sınıflandırılabilir (Gabbett ve ark., 2008; Sierer ve ark., 2004).

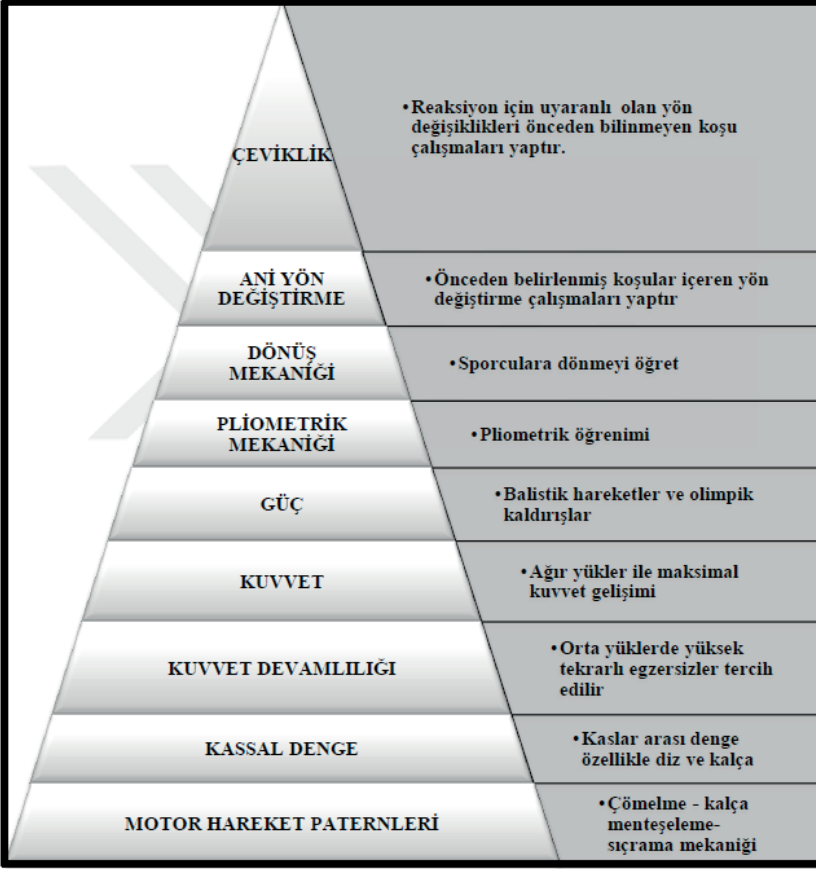
Çeviklik becerisini etkileyen temel faktörler, algılama ve karar verme süreçleri ile ani yön değiştirme hızı olarak öne çıkmakla birlikte, anaerobik dayanıklılık, kas kuvveti, denge ve koordinasyon gibi bir dizi bileşen de çevikliğin gelişimini etkilemektedir. Sportif çeviklikle ilgili faktörler, literatürde şekilde sınıflandırılmaktadır.



Resim 3. Çeviklik Becerisini Etkileyen Faktörler (Dişçeken ve Polat, 2017; Yılmaz ve Can, 2021)

Bir sporcunun erken yaşta çeviklik becerisi kazanabilmesi için branşına yönelik hareket paternlerinde çalışması ve bu çalışmaların kademeli olarak zorlaştırılması ve geliştirilmesi gerekmektedir. Denge yeteneğinin kötü olması ve koordinasyon bozukluğu küçük yaşta çeviklik gelişimini olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle küçük yaşlarda bu özelliklerin geliştirilip 9-12 yaş arasında çeviklik gelişiminin en verimli olduğu dönemde branşa yönelik çeviklik çalışmalarına başlanmalıdır (Tilki, 2018). Bu çalışmalar uygulanırken sporculara çok tekrar değil doğru tekrarlar uygulanmalı, çok yönlü gelişim ve koordinasyon için farklı malzemeler, farklı ortamlar, farklı teknikler kullanılmalıdır. Bununla birlikte çocuklarda çeviklik gelişimi sağlanırken antrenmanlarda çevikliğin farklı bileşenlerine farklı oranlarda odaklanmak gereklidir. Ergenlik öncesi küçük yaşlarda hareket yeteneğine odaklanılması gerekirken sonrasında bu oran yerini yavaşça bilişsel özelliklere bırakmaktadır.

Sporcuları daha çevik hale getirmek için yön değiştirme yeteneklerini geliştirmek, yön değiştirme yeteneklerini geliştirmek için kuvvet yeteneklerini geliştirmek, kuvveti yeteneklerini geliştirmek için ise motor hareket paternlerini geliştirmek önemlidir. Bu nedenle birden fazla motorik özelliğin aynı anda kullanıldığı çeviklik yeteneğini geliştirmek için doğru gelişim basamaklarını takip etmek önemlidir.



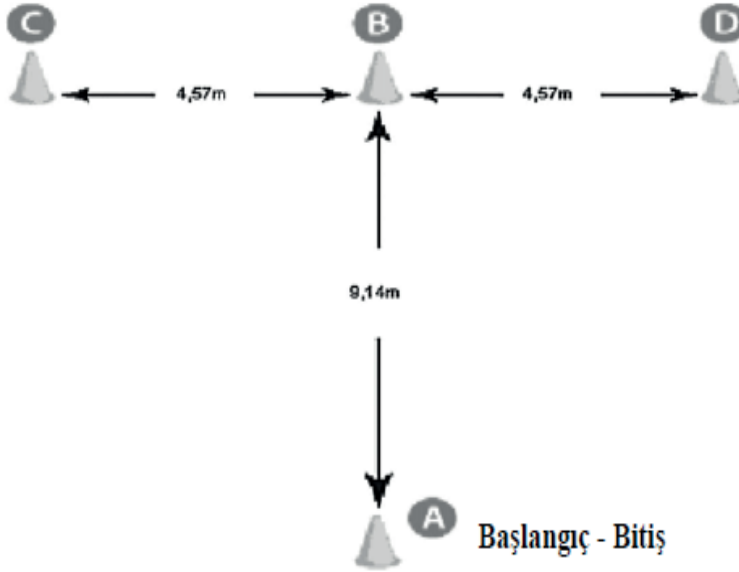
Resim 4. Çevikliğin Gelişim Basamakları (Turner ve ark., 2022)

2. Çeviklik Testleri

2.1. T Çeviklik Testi

T Testi: T testi uygulaması için parkur aşağıda açıklanan şekilde hazırlanır ve Şekil 5'teki gibi koniler sıralanır. Katılımcıya 'başla' komutu verildiğinde, A konisinden başlanır, katılımcı B konisine doğru düz koşu yaparak sağ eliyle koniye dokunur. Ardından, C konisine doğru yan koşu (side step) ile ilerler ve C konisine sol eliyle dokunur. Sonrasında, D konisine doğru sağa yan koşarak sağ eliyle dokunur. Katılımcı tekrar B konisine yan koşarak gelir ve sol eliyle dokunduktan sonra, A konisine geri geri koşarak döner. A konisine ulaşıncaya, fotosel durdurulur. Bu çalışmada katılımcılar, tam dinlenme ile üç maksimum tekrar yapar ve en iyi süreleri kaydedilir (Semnck, 1990).

T çeviklik testi uygulamasını gösteren resim aşağıdaki gibidir.

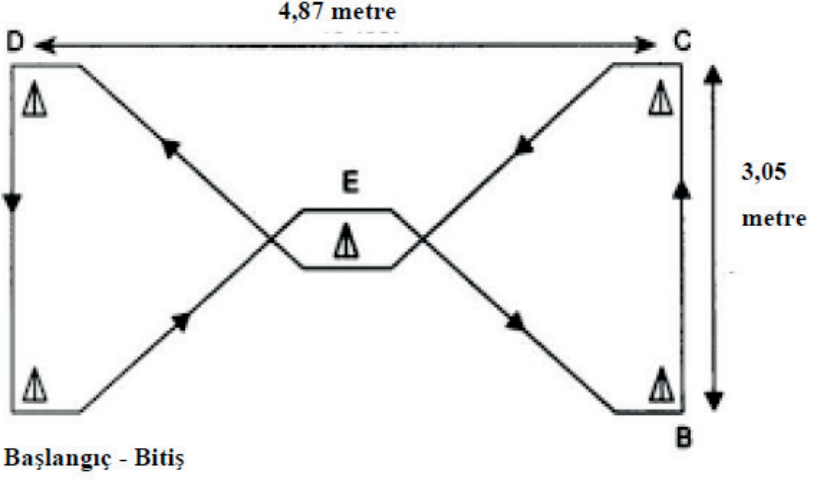


Resim 5. T Çeviklik Testi Saha Gösterimi

2.2. Zig-Zag Çeviklik Testi

Zig Zag Testi: Zig-Zag koşu testinde bir dikdörtgenin içinde ve dışında çapraz koşulması istenmiştir. Bu dikdörtgenin uzun kenarı 4,86 metre, kısa kenarı 3,04 metredir. Dikdörtgenin merkezine ve köşelerine birer tane olmak üzere toplam 5 koni ile test alanı belirtilmiştir. Başlangıç ve bitiş çizgilerine yerleştirilen fotosel aracılığıyla katılımcıların koşu süreleri tespit edilmiştir (Mackenzie, 2005).

Zig-zag çeviklik testi uygulamasını şekildeki gibidir.



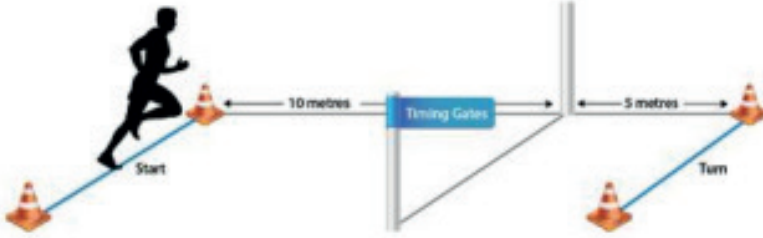
Resim 6. Zig-Zag Çeviklik Testi Saha Gösterimi (Mackenzie, 2005).

2.3. İllinois Çeviklik Testi

Illinois testi de günümüzde sprint ve yön değiştirme becerisini ölçebilen ancak bilişsel faktörleri göz ardı ettiği için çevikliğin tüm bileşenlerini karşılamadığı düşünülen bir testtir. Bu test 5m genişliği ve 10m uzunluğu olan bir alanda yapılır. 10m uzunluğun orta hattı eşit aralıklarla (yaklaşık 3.3m) yerleştirilen konilerle 3'e bölünmüştür (Şekil 2). Bu test yaklaşık 40m düz koşu ve 20m koniler arasında slalom koşu içermektedir. Bu test 5 adet yaklaşık 180°'lik tam dönüşün yanı sıra, koniler arasında tam olmayan 6 adet dönüş daha içerir. Illinois testi, yaygın olarak kullanılan çeviklik testleri arasında kat edilecek mesafe ve geçirilen süre açısından en uzun testtir. Bu testin başlangıç aşamasında denekler yüzüstü yatar pozisyonda ve eller omuz hizasında yere temas edecek şekilde hazır beklerler (Hazır ve ark., 2010).

2.5. 505 Çeviklik Testi

Bu test, 15 metre uzunluğundaki bir parkurda, son 5 metrelik bölümün gidiş ve dönüş sürelerinin ölçülmesi esasına dayanmaktadır. Kısa süreli ve uygulaması oldukça pratik olmasına rağmen, hareket kalıplarının önceden belirlenmiş olması nedeniyle çevikliğin bilişsel unsurlarına dair bilgi sağlamamaktadır. Bunun yerine, test daha çok ivmelenme, durma ve yön değiştirme gibi fiziksel becerileri değerlendirmektedir. Testin başlangıç noktasından itibaren ilk 10 metrelik süre, test skoruna dahil edilmez. Süre kaydı, parkurun son 5 metresi ilk kez geçildiğinde başlar ve aynı mesafeden geri döndüldüğünde sona erer (Özbay ve ark., 2018).



Resim 9. 505 Çeviklik Testi Saha Gösterimi (Özbay ve ark., 2018).

3.1 Basketbolda Çeviklik

Basketbol, hızlı tempolu bir oyun olması nedeniyle sporcuların hem fiziksel hem de bilişsel çevikliğini en üst düzeyde kullanmasını gerektirir. Oyuncular, sahada sürekli olarak pozisyon değiştirmek, rakiplerini atlatmak, paslara tepki vermek ve savunma yaparken çabuk kararlar almak zorundadır. Çeviklik, bu bağlamda sadece hızlı hareket etmekle değil, aynı zamanda ani yön değiştirme, durma ve yeniden hızlanma yeteneğiyle de doğrudan ilişkilidir. Bu özellikler, bireysel oyuncu performansını artırırken takımın genel başarısına da önemli katkılar sağlar. Basketbolcuların çevikliği, maç içindeki patlayıcı hareketler ve ani yön değiştirmelerde kendini gösterir (Alemdaroğlu, 2012). Bir oyuncunun kısa sürede hızlanabilmesi, ani fren yapabilmesi ve rakibinin hareketine tepki verebilmesi, oyunun kritik anlarında üstünlük sağlamasına yardımcı olur. Ayrıca, çeviklik sayesinde oyuncular hem hücum hem de savunma pozisyonlarında daha etkili olabilir. Örneğin, hücumda top sürme esnasında rakibi geçmek için kullanılan çabuk yön değiştirme hareketleri, savunmada ise rakibin önünü kesme ve top çalma gibi durumlarda çeviklik hayati bir rol oynar. Basketboldaki çeviklik performansı, fiziksel ve bilişsel

birçok bileşeni içerir. Fiziksel olarak, bacak kuvveti, patlayıcı güç, denge ve koordinasyon, çevikliği doğrudan etkileyen unsurlardır. Bilişsel açıdan ise görsel tarama, durum farkındalığı, karar verme ve hızlı tepki verebilme yetenekleri çevikliğin tamamlayıcı unsurlarıdır. Oyuncuların bu özellikleri geliştirebilmesi için spora özgü çeviklik antrenmanlarının yanı sıra güç, hız ve dengeyi artırmaya yönelik çalışmalar yapılmalıdır (Wang ve ark., 2024).

Basketbol oyuncularının yüksek yoğunluklu teknik hareketleri, güç, hız ve çeviklik gibi fiziksel yeteneklerin gelişimi ile doğrudan ilişkilidir. Ortalama bir basketbol müsabakası sırasında her oyuncu, genellikle 2 saniye süren ve yaklaşık 1000 kısa hareket dizisi gerçekleştirmektedir. Zaman ve hareket analizleri, bu kısa süreli aktivitelerin oyuncuların pozisyonlarına bağlı olarak farklı frekanslarda meydana geldiğini ortaya koymuştur. Patlayıcı kuvvet, başlangıç gücü, hız ve çeviklik gibi özellikler, hem topa sahip olunan hem de topsuz gerçekleştirilen hareketlere önemli katkı sağlayarak basketbol teknik ve taktiklerinin uygulanmasında kritik bir rol oynamaktadır (Alemdaroğlu, 2012). Çeviklik, özellikle takım sporlarında performansın kritik bir belirleyicisi olarak değerlendirilmektedir (Drake ve ark., 2017). Düz bir ekseninde koşu, atletik performans için önemli bir unsur olmasına rağmen, takım sporları ve diğer birçok branşta, yön değiştirme, durma ve ivmelenme gibi hareketlerin genellikle bir uyarana tepki olarak gerçekleştiği vurgulanmaktadır (Bradshaw ve ark., 2011; Mann ve ark., 2016). Örneğin, birçok sporda rakip oyuncudan sıyrılma, aldatma veya yakalama gibi durumlarda topa ya da rakibe verilen hızlı tepkiler, daha çevik sporcuların avantaj sağladığı temel senaryolar olarak öne çıkmaktadır (Paul ve ark., 2016).

Basketbol, anlık karar verme ve ani hareket değişikliklerinin sıkça yaşandığı bir spor dalıdır. Bu nedenle çeviklik, bir oyuncunun hem bireysel hem de takım performansı üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Sahada başarılı bir basketbolcu olmak, yalnızca hızlı koşmakla sınırlı değildir; durma, yön değiştirme ve yeniden hızlanma gibi çok yönlü beceriler gerektirir. Çeviklik, özellikle rakip oyuncuya karşı bire bir mücadelelerde, hızlı hücumlarda ve savunma anlarında belirleyici bir unsur haline gelir.

Bir basketbolcunun çeviklik düzeyi, pozisyonuna göre farklı alanlarda öne çıkabilir. Örneğin:

- **Oyun Kurucular**, çevikliklerini top sürerken rakiplerini çalımlamak, hızlı pas seçenekleri oluşturmak ve çabuk yön değiştirerek savunma hatlarını geçmek için kullanır.
- **Forvetler**, hızlı hücum sırasında pozisyon alırken ve pota altındaki yoğun mücadelelerde çevikliklerini devreye sokar.

- **Pivot oyuncular** ise pota altında hareket ederken pozisyonlarını korumak ve rakibin hamlelerine hızla tepki verebilmek için çevikliklerini sergiler.

Basketboldaki çeviklik, yalnızca fiziksel hız ve hareket kabiliyetiyle sınırlı değildir; bilişsel yetenekler de bu performansın ayrılmaz bir parçasıdır. Oyuncular, rakip hareketlerini okuyarak doğru bir şekilde tepki verebilmeli, görsel uyarınları hızlıca algılayarak kararlarını anında sahaya yansıtabilmelidir. Örneğin, bir rakibin geçiş oyununda yapacağı yön değişikliğini öngörmek veya takım arkadaşının boş pozisyona hareketini fark etmek çeviklik gerektirir.

Fiziksel ve bilişsel çeviklik, oyun içindeki farklı senaryolarda oyuncuya avantaj sağlar:

1. **Hızlı Hücumlar ve Savunma Dönüşleri:** Çeviklik, bir hücumdan savunmaya veya savunmadan hücumla geçerken oyuncunun hızla pozisyon almasını sağlar. Rakibin hata yapmasına zorlamak veya fırsat yaratmak bu beceriyle mümkündür.
2. **Topla veya Topsuz Hareketler:** Çeviklik, yalnızca top sürerken değil, topsuz hareketlerde de kritik öneme sahiptir. Topsuz oyuncuların çabuk pozisyon değiştirebilmesi, savunmayı bozarak takım arkadaşları için alan yaratır.
3. **Rakibi Kandırma ve Tepki Verme:** Çeviklik, sahte hareketlerle rakibi kandırmak ve rakibin aldatıcı hareketlerine hızla tepki verebilmek için de gereklidir. Özellikle bire bir oyunlarda bu özellik fark yaratır.

Basketbolcuların çevikliklerini artırabilmesi için çok yönlü bir antrenman programı gereklidir. Bu antrenmanlar, sadece fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel çevikliği de geliştirmeyi hedeflemelidir. Örneğin, kısa mesafeli sprint çalışmaları, yön değiştirme teknikleri, reaksiyon sürelerini geliştiren egzersizler ve hızlı kararlar almayı sağlayacak antrenmanlar çevikliği artıran unsurlar arasındadır. Ayrıca, çevikliği artıran antrenmanlar sadece bireysel değil, takım oyununa da katkı sağlar. Çünkü çevik oyuncular, takım stratejilerinin doğru bir şekilde hayata geçirilmesini ve takım arkadaşlarıyla uyum içinde hareket etmeyi daha iyi başarırlar.

Sonuç olarak, çeviklik basketbolda yalnızca bir fiziksel özellik değil, aynı zamanda stratejik bir avantajdır. Çevik oyuncular, rakiplerine göre her zaman bir adım önde olabilir ve bu da onların sahada en etkili performansı sergilemelerine olanak tanır. Çevikliğin gelişmesi, oyuncuların hem bireysel becerilerini artırmalarını sağlar, hem de takım oyununa daha büyük katkı sağlamalarını mümkün kılar.

Kaynaklar

- Alemдарođlu, U. (2012). The relationship between muscle strength, anaerobic performance, agility, sprint ability and vertical jump performance in professional basketball players. *Journal of Human Kinetics*, 31(1), 149–158.
- Bradshaw, R. J., Young, W. B., Russell, A., & Burge, P. (2011). Comparison of offensive agility techniques in Australian Rules football. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(1), 65–69.
- Brughelli, M., Cronin, J., Levin, G., & Chaouachi, A. (2008). Understanding change of direction ability in sport: A review of resistance training studies. *Sports Medicine*, 38, 1045–1063.
- Chelladurai, P., & Yuhasz, M. S. (1977). Agility performance and consistency. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 2, 37–41.
- Cohen, D. B., Mont, M. A., Campbell, K. R., Vogelstein, B. N., & Loewy, J. W. (1994). Upper extremity physical factors affecting tennis serve velocity. *The American Journal of Sports Medicine*, 22(6), 746–750.
- Drake, D., Kennedy, R., Godfrey, M., MacLeod, S., Davis, A., & Maguire, M. (2017). A step towards a field-based agility test in team sports: A perspective on return to play criteria. *Physical Therapy in Sport*, 28, e20.
- Farrow, D., Young, W., & Bruce, L. (2005). The development of a test of reactive agility for netball: A new methodology. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 8(1), 52–60.
- Gabbett, T. J., Kelly, J. N., & Sheppard, J. M. (2008). Speed, change of direction speed, and reactive agility of rugby league players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(1), 174–181.
- Hazır, T., Mahir, Ö. F., & Açıkada, C. (2010). Genç futbolcularda çeviklik ile vücut kompozisyonu ve anaerobik güç arasındaki ilişki. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(4), 146–153.
- Homberg, P. M. (2009). Agility training for experienced athletes: A dynamical systems approach. *Strength and Conditioning Journal*, 31, 73–78.
- Hornikova, H., Jeleň, M., & Zemková, E. (2021). Determinants of reactive agility in tests with different demands on sensory and motor components in handball players. *Applied Sciences*, 11(14), 6531.
- Little, T., & Williams, A. G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(1), 76–78.
- Mackenzie, B. (2005). Performance evaluation tests. London: Electric World plc.
- Mann, J. B., Ivey, P. A., Mayhew, J. L., Schumacher, R. M., & Brechue, W. F. (2016). Relationship between agility tests and short sprints: Reliability and smallest worthwhile difference in National Collegiate Athletic Asso-

- ciation Division-I football players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 30(4), 893–900.
- Morral-Yepes, M., Moras, G., Bishop, C., & Gonzalo-Skok, O. (2022). Assessing the reliability and validity of agility testing in team sports: A systematic review. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 36(7), 2035–2049.
- Özbay, S., Ulupınar, S., & Özkara, A. B. (2018). Sporda çeviklik performansı. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 97–112.
- Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. (2016). Agility in team sports: Testing, training and factors affecting performance. *Sports Medicine*, 46(3), 421–442.
- Seminck, D. (1990). The T-test. *National Strength and Conditioning Association Journal*, 12(36), 36–37.
- Serpell, B. G., Ford, M., & Young, W. B. (2010). The development of a new test of agility for rugby league. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(12), 3270–3277.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
- Sheppard, J. M., Young, W. B., Doyle, T. L. A., Sheppard, T. A., & Newton, R. U. (2006). An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9(4), 342–349.
- Sierer, S. P., Battaglini, C. L., Mihalik, J. P., Shields, E. W., & Tomasini, N. T. (2008). The National Football League Combine: Performance differences between drafted and nondrafted players entering the 2004 and 2005 drafts. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(1), 6–12.
- Tilki, A. (2018). 10-14 yaş tenisçilerde sürat antrenmanlarının ivmelenme ve çeviklik üzerine etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Veršič, S., Foretić, N., Spasić, M., & Uljević, O. (2020). Predictors of agility in youth soccer players: Contextualizing the influence of biological maturity. *Kinesiology Slovenica*, 26(3).
- Young, W., & Farrow, D. (2006). A review of agility: Practical applications for strength and conditioning. *Strength and Conditioning Journal*, 28, 24–29.
- Young, W. B., James, R., & Montgomery, I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(3), 282–288.

