

## Adölesan Müsabık Hentbolcularda Sıvı Alımının Atış Performansına Etkisi

Erdem Uylas<sup>1</sup>, Erkan Günay<sup>2</sup>, Cem Şeref Bediz<sup>3</sup>

1Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye  
2Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Manisa, Türkiye  
3Girne Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Girne, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

**Giriş ve Amaç:** Atış performansı hentbol branşında yüksek oranda skor üretimine ve müsabaka sonucuna etki eden önemli bir değişkendir. Özellikle müsabaka ya da antrenman sonuna kadar performansın optimal seviyede tutulmasında sıvı alımı önemli bir yer tutmaktadır. Bu çalışma, farklı sıvı alım türlerinin (su ve sporcu içeceği) hentbol oyuncularının atış performanslarına etkisini araştırmayı amaçlamaktadır.

**Gereç ve Yöntem:** Araştırmaya 47 müsabık adölesan erkek hentbol oyuncusu dahil edilmiştir. Katılımcıların ön koşul olarak gerçekleştirilen şut isabet testi (10 atış) sonuçlarına göre sadece 7 ve üzeri isabetli atış gerçekleştirilmesi istenmiştir. Ardından bu seviyeye ulaşan sekiz sporcunun verileri araştırmaya dahil edilmiştir. Bu katılımcılara 3 farklı koşulda (kontrol, su alımı ve sporcu içeceği tüketimi) 60 dakikalık bir hentbol antrenman programı uygulanmıştır. Üç koşulda uygulanan antrenman programı öncesinde ve hemen sonrası şut performansı testi gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların şut performans testi esnasındaki şut hızı ve isabet skorları kayıt altına alınmıştır. Veri analizinde koşul içi ve koşullar arası ikili karşılaştırmalarda Paired Pamples T-test ve Repeated Measures Anova analizleri gerçekleştirilmiştir.

**Bulgular:** Antrenman sonu yüksek performans grubundaki kontrol koşulu isabet oranının değerlerinde ( $7.62 \pm 0.91$ ,  $0.62 \pm 0.52$   $p = < 0.001$ ) anlamlı bir azalma ortaya çıkmıştır. Sporcu içeceği alımı koşulunda ise ( $5.37 \pm 2.13$ ,  $7 \pm 1.77$   $p = 0.42$ ) isabet oranlarında anlamlı bir artış bulunmuştur. Şut hızı değerlerinde ise anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Koşullar arası karşılaştırmada isabet oranında en fazla değişim sporcu içeceği koşulunda ( $p = < 0.001$ ) olduğu ortaya çıkmıştır.

**Sonuç ve Öneriler:** Çalışma sonuçlarına dayanarak en fazla şut isabetinin sıvı alımı gerçekleştirilmeyen kontrol oturumunda bozulduğu ortaya koyulmuştur. Bunun yanı sıra antrenman süresince düzenli sporcu içeceği alımının şut isabetini artırarak atış performansına katkı sağladığı görülmüştür. Bulgular antrenman ve müsabaka esnası sıvı elektrolit dengesinin korunmasının adölesan hentbolcularda atış performansını olumlu etkileyebileceğini göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Sıvı Alımı, Sporcu İçeceği, Atış Performansı, Atış Hızı