



T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI

**PADEL SPORCULARI İÇİN TEKNİK VE ÇEVİKLİK TESTLERİNİN
GÜVENİRLİĞİ VE PADEL BECERİ SEVİYESİ SINIFLANDIRMASI**

Yüksek Lisans Tezi

Selahattin YAZAR

Danışman

Doç. Dr. Halil Orbay ÇOBANOĞLU

ALANYA

2025

T.C.
ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

PADEL SPORCULARI İÇİN TEKNİK VE ÇEVİKLİK TESTLERİNİN
GÜVENİRLİĞİ VE PADEL BECERİ SEVİYESİ SINIFLANDIRMASI

Yüksek Lisans Tezi

Selahattin YAZAR

Anabilim Dalı: Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Program Adı: Antrenörlük Eğitimi Tezli Yüksek Lisans

Danışman

Doç. Dr. Halil Orbay ÇOBANOĞLU

ALANYA

(2025)

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Selahattin YAZAR'ın “Padel Sporcuları için Teknik ve Çeviklik Testlerinin Güvenirliği ve Padel Beceri Seviyesi Sınıflandırması” başlıklı tezi 22/07/2025 tarihinde aşığıdaki jüri tarafından değeriendirilerek “Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca, Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

Unvanı-Adı Soyadı	İmza
Üye (Tez Danışmanı): Doç. Dr. Halil Orbay ÇOBANOĞLU	
Üye: Doç. Dr. Akan BAYRAKDAR	
Üye: Doç. Dr. Celil KAÇOĞLU	

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilemeyen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve intihal içermediğini beyan ederim.” Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara razı olduğumu bildiririm.

Selahattin YAZAR

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitimine başlamam konusunda beni bilgilendiren ve cesaretlendiren ve bu süreç boyunca kıymetli bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, güler yüzü hoşgörüsü ve samimiyetiyle desteğini hep hissettiğim, tez çalışmamda fikirleri ile yol gösteren, çalışmamın planlanmasından, verilerin toplanmasına ve yazım sürecinde her zaman ilgisini ve yardımını esirgemeyen danışman hocam, Doç. Dr. Halil Orbay Çobanoğlu'na teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek Lisans öğrenimim sürecinde desteğini esirgemeyen birçok yeni bilgiyi öğrenmeme vesile olan değerli hocalarım Doç. Dr. Akan BAYRAKDAR'a, Doç. Dr. Özgür NALBANT'a, Doç. Dr. Meriç ÖDEMiŞ'e ve Prof. Dr. Yavuz YILDIZ'a çok teşekkür ederim.

Tez döneminde manevi destekleri ve anlayışları ile beni hiç yalnız bırakmayan canım aileme çok çok teşekkür ederim.

Selahattin YAZAR

ÖZET

PADEL SPORCULARI İÇİN TEKNİK VE ÇEVİKLİK TESTLERİNİN GÜVENİRLİĞİ VE PADEL BECERİ SEVİYESİ SINIFLANDIRMASI

Selahattin YAZAR

Antrenörlük Eğitimi Ana Bilim Dalı

Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Temmuz, 2025 (55 sayfa)

Amaç: Bu çalışmanın amacı, padel sporcularının teknik ve fiziksel performanslarını ölçmek amacıyla uygulanan testlerin güvenilirliğini değerlendirmek, padel sporcularının teknik performansı ile t çeviklik testi performansı arasındaki ilişkiyi incelemek ve padel sporcularına özgü seviye belirleme skalası geliştirmektir.

Yöntem: Bu çalışma, ilişkisel tarama modeline dayalı olarak yürütülmüştür. Çalışmaya Türkiye'de aktif olarak padel oynayan 28 sporcu (10 kadın, 18 erkek) katılmıştır. Sporculara padel branşına özgü teknik beceri testi ve T-çeviklik testi uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizi IBM SPSS Statistics 25.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ölçümlerin güvenilirliği için test-tekrar test yöntemi kullanılmış, Cronbach Alpha katsayısı hesaplanmıştır. İstatistiksel testlerden pearson ve spearman korelasyon analizi, paired sample t testi ve wilcoxon testi kullanılmıştır. Ayrıca padel sporcularının seviyelerinin belirlenmesi amacıyla K-Means kümeleme analizi ve grup sayısının belirlenmesinde dirsek yöntemi kullanılmıştır. Tüm testler için anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular: Analizler sonucunda teknik beceri testi ile çeviklik testi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca uygulanan teknik performans testi ve t testinin padel performans belirlemede güvenilir testler olduğu ortaya koyulmuştur.

Sonuç: Araştırma sonucunda geliştirilen sınıflama sistemi (A (Elit), B(Advanced), C (Intermediate), D (Beginner), pratikte uygulanabilir bir model sunmaktadır. Bu sistem, antrenörler, kulüpler ve federasyonlar için sporcuları objektif olarak değerlendirme ve seviye gruplandırması yapma konusunda işlevsel bir araç olarak kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Padel, Sporcu Seviyesi, Teknik Beceri, Çeviklik Testi, Performans Ölçümü.

ABSTRACT

RELIABILITY OF TECHNICAL AND AGILITY TESTS FOR PADEL PLAYERS AND PADEL SKILL LEVEL CLASSIFICATION

Selahattin YAZAR

Department of Coaching Education

Alanya Alaaddin Keykubat University, Graduate Education Institution

July, 2025

Aim: The aim of this study was to evaluate the reliability of the tests applied to measure the technical and physical performances of padel athletes, to examine the relationship between the technical performance of padel athletes and t agility test performance, and to develop a level determination scale specific to padel athletes.

Method: This study was conducted based on the relational survey model. Twenty-eight athletes (10 females, 18 males) actively playing padel in Turkey participated in the study. Padel-specific technical skill test and T-agility test were applied to the athletes. The analysis of the data obtained was carried out using IBM SPSS Statistics 25.0 programme. Test-retest method was used for the reliability of the measurements and Cronbach Alpha coefficient was calculated. Pearson and Spearman correlation analyses, paired sample t test and Wilcoxon test were used as statistical tests. In addition, K-Means clustering analysis was used to determine the levels of padel athletes and elbow method was used to determine the number of groups. The significance level was accepted as $p < 0.05$ for all tests.

Results: As a result of the analyses, a positive significant relationship was found between the technical skill test and agility test. In addition, it was revealed that the technical performance test and t test were reliable tests in determining padel performance.

Conclusion: The classification system (A (Elite), B (Advanced), C (Intermediate), D (Beginner)) developed as a result of the research offers a practical model. This system can be used as a functional tool for coaches, clubs and federations to objectively evaluate athletes and make level groupings.

Keywords: Padel, Athlete Level, Technical Skill, Agility Test, Performance Assessment.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	i
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
RESİMLER VE ŞEKİLLER LİSTESİ.....	ix
TABLolar LİSTESİ	x
SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırma Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	1
1.3. Araştırmanın Önemi	1
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	2
1.5. Tanımlar ve Kavramlar.....	2
2. LİTERATÜR.....	4
2.1. Padel Sporunun Tarihçesi ve Evrimi	4
2.1.1. Padel'in Meksika'da doğuşu	4
2.1.2. Arjantin ve İspanya'ya yayılışı	5
2.1.3. Avrupa ve Latin Amerika'daki yaygınlaşma	5
2.1.4. Asya ve orta doğudaki gelişim	5
2.1.5. Türkiye'de padelin ilk uygulamaları	6
2.1.6. Türkiye'de federasyonlaşma süreci.....	7
2.1.7. Uluslararası kurumlar ve federasyonlar (FIP, WPT, IPF vs.)	8
2.1.8. Olimpik branş olma potansiyeli	9
2.2. Padel Oyununun Teknik ve Taktik Yapısı	9
2.2.1. Kort ölçüleri ve oyun alanı özellikleri.....	9
2.2.2. Padel raketi ve özellikleri.....	10
2.2.3. Padel topu: yapısı ve özellikleri	11
2.2.4. Kıyafet ve ayakkabı seçimi	11
2.2.5. Temel vuruşlar: Forehand, backhand, vole	11
2.2.6. Özel vuruş teknikleri: Chiquita, vibora, bandeja.....	11

2.2.7.	Servis ve return stratejileri	12
2.2.8.	Smaç, lob ve defansif oyun teknikleri	12
2.2.9.	Oyun içi pozisyonlama ve alan paylaşımı	12
2.2.10.	Maç taktikleri ve oyun planlaması	13
2.2.11.	Padelde çeviklik temelli teknik hareketler	13
2.3.	Padel ve Spor Bilimi	13
2.3.1.	Enerji sistemleri ve dayanıklılık	13
2.3.2.	Hız ve reaksiyon zamanı	14
2.3.3.	Kuvvet, güç ve koordinasyon gelişimi	14
2.3.4.	Esneklik ve mobilite çalışmaları	16
2.3.5.	Çeviklik (agility) becerileri ve geliştirme yöntemleri	18
2.3.6.	Antrenman planlama: Dönemleme ve yükleme prensipleri	18
2.3.7.	Rejenerasyon ve dinlenme süreçleri	19
2.3.8.	Padelde performans ölçüm testleri	20
2.4.	Padelin Sosyolojik ve Kültürel Yönü	22
2.4.1.	Padelin kültürlerarası yayılarak popülerleşmesi	22
2.4.2.	Toplumsal sınıflar arasında padelin yeri	22
2.4.3.	Kadınların padeldeki yükselişi ve katılım oranları	23
2.4.4.	Çocuklar ve gençler için padelin eğitici rolü	23
2.4.5.	Padelin aile sporu olarak benimsenmesi	23
2.4.6.	Sosyal medya, influencerlar ve marka iletişimi	24
2.4.7.	Dijitalleşme: Padel uygulamaları ve maç takip sistemleri	24
2.4.8.	Padelde cinsiyet rolleri ve temsiliyet	24
2.5.	Padelin Ekonomisi ve Organizasyonel Yapısı	27
2.5.1.	Padel kulüpleri: Yapı, işleyiş ve üyelik modelleri	27
2.5.2.	Özel ve kamusal tesis yatırımları	27
2.5.3.	Sponsorluk ve marka ortaklıkları	28
2.5.4.	Padel ekipmanları pazarı	28
2.5.5.	Uluslararası turnuvalar: WPT, premier padel, FIP gold	28
2.5.6.	Yerel turnuvalar ve lig yapıları (Türkiye örneği)	29
2.5.7.	Medya hakları ve yayın anlaşmaları	29
2.5.8.	Türkiye’de padel turizmi: Spor ve tatil bütünleşmesi	29
2.5.9.	Girişimcilik ve padel tabanlı iş modelleri	29
2.5.10.	Kamu politikaları ve spor bakanlığı desteği	30

3. YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırma Modeli.....	31
3.2. Etik Onay	31
3.3. Katılımcılar.....	31
3.4. Veri Toplama Araçları.....	32
3.4.1. T çeviklik testi	32
3.4.2. Padel performans test bataryası	33
3.4.2. Padel performans skoru	34
4. BULGULAR	35
4.1. Test-Tekrar Test Güvenilirlik Analizi	35
4.1.1 Erkek grubu istatistikleri.....	35
4.1.2. Kadın grubu istatistikleri	37
4.2. Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı	39
4.3. Padel Testi Performans Sınıflaması.....	39
4.3.1. Kümeleme analizi ve kesme noktalarının belirlenmesi	39
5. TARTIŞMA	42
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	44
7. KAYNAKLAR.....	48
8. EKLER.....	54
EK 1: Etik kurul onay formu	54
9. ÖZGEÇMİŞ.....	55

RESİMLER VE ŞEKİLLER LİSTESİ

Resimler

Resim 2.1. İlk Padel Kortu.....	4
Resim 2.2. Padel Kortu	4
Resim 2.3. Eski Padel Raketi	10
Resim 2.4 Yeni Padel Raketi.....	11

Şekiller

Şekil 3.1. T Çeviklik Testi.....	32
Şekil 3.2. Padel Performans Test Bataryası.....	33

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1 Örneklemin Tanımlayıcı İstatistikleri.....	31
Tablo 3.2 Erkek ve Kadınlar İçin T Çeviklik Testi Puanlama Tablosu.....	32
Tablo 4.1 Eşleştirilmiş Örneklem T Testi Tanımlayıcı İstatistikleri.	35
Tablo 4.2 Eşleştirilmiş Örneklem T Testi Sonucu.....	36
Tablo 4.3 Pearson Korelasyon Testi Sonuçları.....	37
Tablo 4.4 Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonucu.....	38
Tablo 4.5 Spearman Korelasyon Testi Sonuçları	38
Tablo 4.6 Cronbach's Alpha Sonucu.	39
Tablo 4.7 Padel Testi Performans Sınıflaması.....	40
Tablo 4.8 Sporcuların Padel Seviyeleri.....	41

SEMBOLLER VE KISALTMALAR LİSTESİ

Kısaltmalar

FIP	Federación Internacional de Pádel
WPT	World Padel Tour
IPF	International Padel Federation
HIIT	High Intensity Interval Training
EVA	Etilen-Vinil-Asetat
TTF	Türkiye Tenis Federasyon



1. GİRİŞ

Günümüzde spor branşları giderek çeşitlenmekte ve yeni nesil sporlara olan ilgi artmaktadır. Bu sporlardan biri olan padel, tenis ve squash gibi sporların temel özelliklerini birleştiren, çiftler halinde oynanan ve özellikle Avrupa, Latin Amerika ve son yıllarda Türkiye'de yaygınlaşan bir raket sporudur. Padel, sadece rekreasyonel bir aktivite değil, aynı zamanda teknik, taktik ve fiziksel kapasite gerektiren bir yarışma sporudur. Bu nedenle, sporcunun beceri düzeyinin belirlenmesi ve sınıflandırılması, performans gelişimi, antrenman planlaması ve turnuva organizasyonlarında büyük önem arz etmektedir.

1.1.Araştırma Problemi

Padel sporunun hızla yaygınlaşmasına rağmen, bu branşa özgü bilimsel testlerin ve değerlendirme araçlarının eksikliği, sporcunun teknik, taktik ve fiziksel seviyesinin objektif bir biçimde ölçülmesini zorlaştırmaktadır. Günümüzde seviye belirleme amacıyla kullanılan ölçütler çoğunlukla antrenör gözlemlerine dayalı olup; nesnel, tekrarlanabilir ve standardize edilmiş uygulamalar değildir. Bu durum; yetenek seçimi, gelişim takibi, takım oluşturma, antrenman programı tasarımı ve yarışma yerleştirmelerinde ciddi kargaşalara neden olmaktadır.

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, padel sporcularının teknik ve fiziksel becerisini (t çeviklik testi) değerlendirebilecek seviye belirleme testinin güvenilirliğini belirlemek ve teknik beceri testi ile t çeviklik testinin ilişkisini ortaya koymaktır. Bu doğrultuda:

- Sporcunun padel branşına özgü becerilerini yansıtacak performans kriterlerini içeren teknik performans testi seçilerek uygulanmış ve t çeviklik testi yapılmıştır.
- Testin güvenirlik analizleri yapılmıştır.

1.3.Araştırmanın Önemi

Literatür bu çalışmanın önemi aşağıdaki unsurlar çerçevesinde değerlendirilebilir:

- Bilimsel katkı: Literatürde padel sporuna özgü geçerli ve güvenilir bir seviye belirleme testinin eksikliği dikkate alındığında, bu çalışma alana önemli bir katkı sunacaktır.

- Antrenör ve sporcu rehberliği: Antrenörlerin sporcuları daha doğru değerlendirmesine, bireysel performans takibi yapmasına ve bilimsel antrenman programları hazırlamasına olanak sağlayacaktır.
- Federasyon ve kulüp uygulamaları: Türkiye Tenis Federasyonu ve kulüpler için lisanslama, yetenek seçimi ve seviye sınıflandırma süreçlerinde kullanılabilecek standart bir araç oluşturacaktır.
- Uluslararası uyum: Uluslararası düzeyde uygulanan sistemlerle karşılaştırmalı çalışmalar yapılmasına zemin hazırlayacaktır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, belirli koşullarda ve örneklem grubuyla sınırlı olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın genel geçer sonuçlara ulaşabilmesi açısından bazı sınırlılıkların göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Öncelikle, çalışma sadece Türkiye'de aktif olarak padel sporu yapan kadın ve erkek sporcular ile sınırlıdır.

Kullanılan seviye belirleme testinin içeriği yalnızca teknik ve fiziksel beceri (t çeviklik testi) üzerinden kurgulanmıştır. Ancak sporculuk performansını etkileyebilecek psikolojik, motivasyonel ya da duygusal faktörler araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır. Özellikle stresle başa çıkma, oyun içi baskı yönetimi ya da özgüven gibi bileşenler ölçüm aracı içerisinde yer almamaktadır.

1.5.Tanımlar ve Kavramlar

Araştırmanın anlaşılabilirliğini ve kavramsal çerçevesini güçlendirmek amacıyla çalışmada sıkça kullanılan bazı temel kavramlar aşağıda tanımlanmıştır:

Padel: Tenis ve squash karışımı, 20 x 10 metre boyutlarında, cam ve tel çitlerle çevrili özel kortlarda çiftler halinde oynanan, düşük basınçlı toplarla raket kullanılan modern bir raket sporudur. Özellikle Avrupa ve Latin Amerika'da yaygınlaşmış olup, Türkiye'de de son yıllarda popülerliği artmaktadır.

Seviye Belirleme Testi: Belirli bir spor branşında sporcuların beceri, bilgi ve performans düzeylerini nesnel ölçütlerle belirlemek amacıyla uygulanan, standardize edilmiş ölçme araçlarını ifade eder. Bu testler, bireyin bulunduğu gelişim düzeyini ortaya koymak ve doğru yönlendirmeyi sağlamak amacıyla kullanılır.

Teknik Beceri: Padel oyununda kullanılan servis, forehand, backhand, vole, smaç gibi temel vuruşların doğru, etkili ve istikrarlı bir biçimde uygulanabilme yeteneğidir. Teknik beceriler, sporcunun vuruş kalitesi ve oyun hakimiyetinde belirleyicidir.

Taktik Beceri: Sporcunun oyun sırasında doğru zamanda doğru pozisyonu alması, rakibin hamlesini okuması, stratejik kararlar alabilmesi ve oyun içinde hızlı adapte olabilme kapasitesidir. Taktik beceri, padelde saha yerleşimi, vuruş tercihi ve çiftler arası koordinasyonla ilişkilidir.

Fiziksel Performans: Çeviklik, sürat, dayanıklılık, denge ve reaksiyon süresi gibi motorik özellikleri kapsayan fiziksel yeterlilik düzeyidir. Bu performans bileşenleri, padel gibi çevikliği ve hızlı yön değiştirmeyi gerektiren sporlarda doğrudan başarıyı etkiler.

Geçerlilik: Geliştirilen ölçme aracının, hedeflenen özelliği ne ölçüde doğru ve uygun biçimde değerlendirdiğini gösteren niteliktir. Başka bir ifadeyle, testin gerçekten neyi ölçtüğüdür.

Güvenilirlik: Bir ölçme aracının benzer koşullarda tekrarlandığında tutarlı sonuçlar verme düzeyidir. Yani testin aynı bireye farklı zamanlarda uygulandığında benzer sonuçlar verip vermediğini ifade eder.

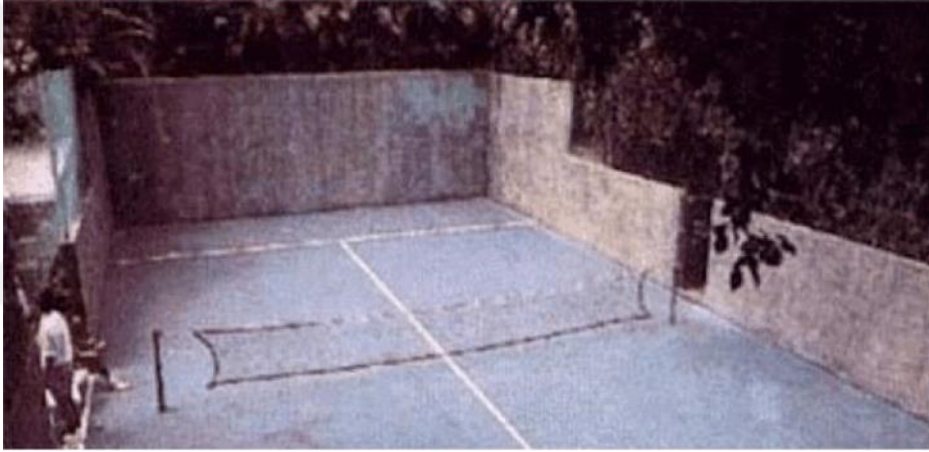
Bu kavramlar, çalışmanın kuramsal temeliyle birlikte geliştirilecek test bataryasının içerik ve amacını daha iyi anlamaya katkı sağlamaktadır. Padel sporuna özel bu tanımlar, araştırmanın hem yöntem kısmında hem de test maddelerinin oluşturulmasında temel alınmıştır.

2. LİTERATÜR

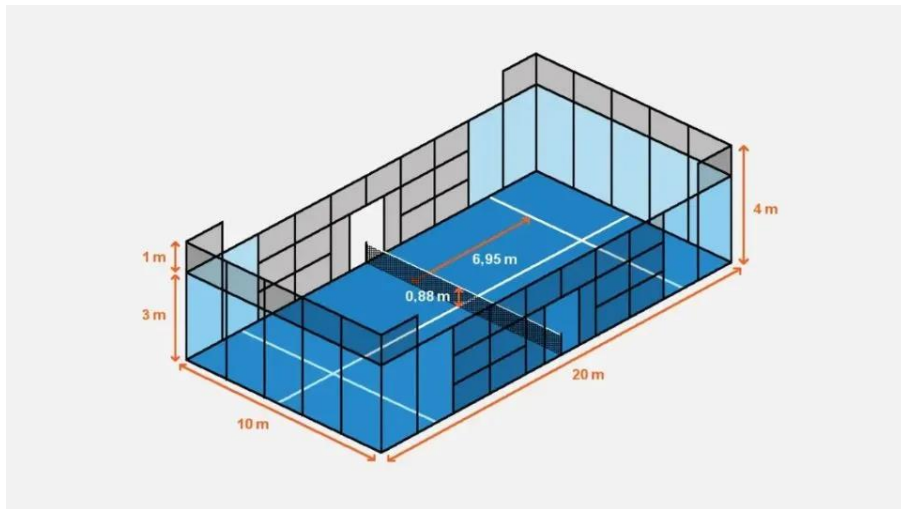
2.1. Padel Sporunun Tarihçesi ve Evrimi

2.1.1. Padel'in Meksika'da doğuşu

Padel sporu, 1969 yılında Meksika'nın Acapulco kentinde Enrique Corcuera adlı bir iş insanı tarafından yaratılmıştır. Corcuera, tenis oynamak için yeterli alana sahip olmaması nedeniyle, evinin bahçesinde 20x10 metre ölçülerinde bir alanı oyun sahası hâline getirerek, çevresini 3-4 metre yüksekliğinde duvarlarla çevirmiştir. Bu alan hem topun sekmesini sağlamak hem de oyunun daha kontrollü bir şekilde oynanmasına imkân tanımaktaydı. Oyuncular, raket yerine saplı, delikli bir paddle (kürek) kullanmaktaydılar. Bu oyun, squash'ın kapalı alan unsurlarıyla tenisin rekabetçi yapısını birleştirerek, özgün bir sporun temelini atmıştır (Romero, 2024).



Resim 2.1. İlk Padel Kortu (Padel Creations, 2025a).



Resim 2.2. Padel Kortu (Padel Court Quotes, 2025).

Corcuera'nın bu icadı başta dar çevresinde oynansa da zamanla ziyaretçilerin ilgisini çekmiş ve uluslararası alanda tanıtılmaya başlanmıştır. Bu doğaçlama doğuş, padelin kökenini yalnızca teknik açıdan değil, aynı zamanda sosyokültürel bağlamda da benzersiz kılar; çünkü padel, doğrudan sportif ihtiyaçlara değil, mekânsal kısıtlamaların yarattığı yaratıcılığa dayalı bir doğuş sergilemektedir.

2.1.2. Arjantin ve İspanya'ya yayılışı

Padelin Meksika dışına yayılması Prens Alfonso de Hohenlohe sayesinde olmuştur. İspanyol soylusu olan Alfonso, Corcuera'nın evinde oynanan bu ilginç sporu keşfetmiş ve 1974 yılında İspanya'nın güneyinde, özellikle Marbella bölgesinde padel kortları inşa ettirmiştir. Bu sayede padel, İspanyol aristokrasisi arasında hızla yayılmış ve tatil köylerinde prestijli bir spor olarak tanınmaya başlamıştır. Aynı dönemde, padel Arjantin'e de taşınmış ve özellikle Buenos Aires çevresinde büyük ilgi görmüştür. 1980'li yılların ortalarında Arjantin'de 10.000'den fazla padel kortu inşa edilmiştir. Bu hızlı yayılma, padelin sosyal bir oyun olmasının yanı sıra, altyapı maliyetlerinin düşük olması ve ekipman ihtiyacının sınırlı olmasından kaynaklanmıştır. Arjantin, padelin profesyonelleşme sürecinde öncü ülkelerden biri olmuş ve 1990'lı yıllarda dünyanın en başarılı padel oyuncularının çoğu bu ülkeden çıkmıştır (Romero, 2024).

2.1.3. Avrupa ve Latin Amerika'daki yaygınlaşma

İspanya'da başlayan padel tutkusu, kısa sürede Avrupa'nın diğer bölgelerine de sıçramıştır. Fransa, İtalya, İsveç ve Portekiz, padelin Avrupa'daki önemli merkezleri hâline gelmiştir. Özellikle İspanya'da padel, tenisle yarışacak düzeye ulaşmış, 2020 yılı itibarıyla İspanya'da lisanslı padel oyuncusu sayısı tenis oyuncularını geçmiştir. Ülkede 20.000'i aşkın padel kortu bulunmaktadır (IPF, 2025).

Latin Amerika'da da padel, Şili, Uruguay, Paraguay ve Brezilya gibi ülkelerde spor kulüpleri ve üniversiteler aracılığıyla yaygınlaşmıştır. Arjantin örneğinden etkilenen bu ülkeler, padel ligleri ve ulusal turnuvalar düzenlemeye başlamıştır. Padelin hem eğlence amaçlı hem de rekabet düzeyi yüksek bir spor olması, farklı yaş ve sosyoekonomik gruplar tarafından benimsenmesini kolaylaştırmıştır (Padel.Fyi, 2023).

2.1.4. Asya ve orta doğudaki gelişim

Padel, 2010'lu yıllardan itibaren Körfez ülkeleri başta olmak üzere Asya ve Orta Doğu'da da hızla gelişmiştir. Özellikle Birleşik Arap Emirlikleri, Suudi Arabistan, Katar gibi ülkelerde hem özel hem de kamu yatırımlarıyla padel kortları yapılmaya başlanmıştır.

Bu bölgelerde düzenlenen uluslararası turnuvalar ve elit spor kulüplerinin padeli tanıtması sayesinde spor geniş kitlelere ulaşmıştır. Asya’da, özellikle Japonya, Çin ve Hindistan gibi ülkelerde padel henüz erken gelişim aşamasında olsa da, spor federasyonları ve eğitim kurumları padel eğitimi vermeye başlamıştır. Asya'nın kalabalık nüfusu ve spora olan ilgisi dikkate alındığında, padelin burada büyük bir potansiyele sahip olduğu öngörülmektedir (Arab News, 2024; Miami Premier Padel, 2025).

2.1.5. Türkiye’de padelin ilk uygulamaları

Türkiye’de padel sporunun ilk uygulamaları, çoğunlukla bireysel ve özel girişimlere dayalı olarak başlamıştır. Bu dönemde padelin bilinirliği oldukça sınırlı olup, daha çok Avrupa’da yaşayan Türklerin ve spor turizmiyle ilgilenen bazı yatırımcıların girişimleriyle ülke gündemine taşınmıştır (Dumangöz, 2021).

İlk padel kortunun 2021 yılında İstanbul Sheraton City Center Otel bünyesinde kurulmasının ardından, özel spor tesislerinde ve otel zincirlerinde padel kortlarına olan ilgi artmaya başlamıştır. Özellikle İstanbul, Antalya, Bodrum ve Muğla gibi turizm odaklı bölgelerde padel kortu yatırımları hız kazanmıştır. Bu yatırımlar sayesinde hem yerli sporcuların erişimi kolaylaşmış hem de yabancı turistlere yönelik tanıtım faaliyetleri yoğunlaşmıştır (Türk Spor Ajansı, 2021).

Aynı yıl içinde Türkiye’deki bazı spor kulüpleri, padel branşını bünyelerine katma girişiminde bulunmuş ve ilk yerel kulüpleşme hareketleri başlamıştır. Bu kulüpler aracılığıyla sosyal medya üzerinden padel içerikleri paylaşılmış, ücretsiz deneme dersleri düzenlenmiş ve amatör turnuvalar organize edilmiştir. Bu faaliyetler, padelin sosyal medya ve dijital platformlar yoluyla tanıtımında önemli rol oynamıştır (Dumangöz, 2021).

Bununla birlikte üniversiteler ve yerel yönetimler de bu yeni spora ilgi göstermeye başlamıştır. 2021 yılında Marmara Üniversitesi ile Beykoz Belediyesi iş birliğiyle düzenlenen padel webinarı, bu alandaki ilk akademik ve kamusal etkinliklerden biri olmuştur. Etkinliğe Uluslararası Padel Federasyonu’ndan temsilciler de katılmış; böylece padelin sadece fiziksel bir spor değil, aynı zamanda akademik bir araştırma konusu olarak da ele alınabileceği vurgulanmıştır (Dumangöz, 2021).

Türkiye’deki ilk uluslararası padel turnuvası ise 2022 yılında Antalya’nın Manavgat ilçesinde düzenlenmiştir. CUPRA FIP Rise Turkey turnuvası hem yabancı hem de Türk sporcuların katılımına açılmış ve Türkiye’nin padel arenasında tanınmasına katkı

sağlamıştır. Bu turnuva, Türkiye’de düzenlenen ilk FIP onaylı organizasyon olması açısından dikkat çekicidir (İntegral Spor, 2024).

Ayrıca 2021 ve sonrasında, bazı spor akademileri ve özel antrenörler aracılığıyla padel eğitimi programları düzenlenmeye başlanmıştır. Başlangıç seviyesinden ileri düzeye kadar oyuncu gelişimi hedeflenmiş, aynı zamanda uluslararası geçerliliğe sahip antrenör sertifika programları ülke içinde yaygınlaştırılmıştır. Bu tür eğitim girişimleri, Türkiye’de padelin sistematik bir yapıya kavuşmasına olanak tanımıştır.

2.1.6. Türkiye’de federasyonlaşma süreci

Türkiye Gelişmekte Olan Spor Branşları Federasyonu bünyesinde faaliyetlerini sürdüren Padel ve Pickleball branşları, 11 Şubat 2025 tarih ve 13 sayılı olur ile Türkiye Tenis Federasyonu’na (TTF) Alt Spor Dalı olarak bağlanmıştır (Türkiye Tenis Federasyonu, 2025).

Türkiye Tenis Federasyonu’nun temel görev ve hedefleri aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Antrenör ve hakem eğitim programları düzenlemek: Padelin teknik, taktik ve kural bilgisi açısından nitelikli insan kaynağıyla oynanabilmesi için federasyon, ulusal sertifikalı eğitim programları düzenlemekte; antrenör ve hakemlerin uluslararası standartlara göre yetiştirilmesini sağlamaktadır. Bu eğitimler aracılığıyla padel altyapısının uzman kişiler tarafından desteklenmesi amaçlanmaktadır.
- Lisanslı sporcu sistemini oluşturmak: Sporcunun gelişiminin takip edilebilmesi, müsabaka katılımlarının düzenlenmesi ve ulusal sıralamaların oluşturulması için federasyon, lisanslı sporcu sistemini devreye sokmuştur. Bu sistem aracılığıyla sporcular resmi turnuvalara katılma hakkı kazanmakta, aynı zamanda kayıtlı sporcu sayısı yoluyla padelin gelişimi ölçülebilmektedir.
- Bölgesel ve ulusal lig yapılarının kurulması: Rekabetçi bir spor kültürü inşa etmek amacıyla federasyon, bölgesel liglerden başlayarak ulusal çapta padel lig sisteminin oluşturulması için çalışmalar yürütmektedir. Bu ligler; yaş, cinsiyet ve seviye bazlı kategorilere ayrılarak sporun hem yaygınlaşması hem de profesyonelleşmesi sağlanmaktadır.
- Uluslararası federasyonlarla entegrasyon sağlamak: Türkiye Tenis Federasyonu, FIP (Federación Internacional de Pádel) gibi uluslararası kuruluşlara üyelik başvurusunda bulunarak padelin global spor ekosistemine entegre olmasını

hedeflemektedir. Bu tür entegrasyonlar sayesinde Türkiye, uluslararası turnuvalarda temsil hakkı elde etmekte ve sporcu, antrenör ve hakemlerin uluslararası alanda görev alması kolaylaşmaktadır.

Bunların yanı sıra, Türkiye Tenis Federasyonu, sporun toplumsallaşması ve erken yaşta benimsenmesi için okul temelli yaygınlaştırma projelerine de önem vermektedir. İlkokul ve ortaöğretim düzeyinde padel tanıtım günleri, deneme antrenmanları ve okul içi turnuvalar aracılığıyla padelin tabana yayılması amaçlanmaktadır. Bu kapsamda hazırlanan projeler hem öğrencilerin motor becerilerini geliştirmekte hem de spora erken yaşta katılımı teşvik etmektedir. Bu strateji, gençlik spor politikalarıyla da uyumludur. Sonuç olarak, Türkiye Tenis Federasyonu'nun çalışmaları, padelin sadece spor olarak değil aynı zamanda ekonomik, toplumsal ve kültürel bir unsur olarak ülke spor politikalarında yer bulmasını sağlamaktadır. Kurumsal yapının gelişimiyle birlikte Türkiye'nin, yakın gelecekte uluslararası padel arenasında daha görünür bir aktör hâline gelmesi beklenmektedir.

2.1.7. Uluslararası kurumlar ve federasyonlar (FIP, WPT, IPF vs.)

FIP (Fédération Internationale de Padel): 1991 yılında kurulan FIP, padel sporunun uluslararası düzeydeki ana otoritesi olarak kabul edilmektedir. FIP'in temel görevleri arasında, padel kurallarının dünya çapında standartlaştırılması, uluslararası müsabaka takvimlerinin oluşturulması, dünya sıralamalarının belirlenmesi ve sporun küresel çapta tanıtımının yapılması yer almaktadır. Ayrıca FIP, üye ülkeler arasında koordinasyon sağlayarak padelin yaygınlaşmasına katkıda bulunmaktadır. Uluslararası spor camiasında tanınan ve Olimpiyat Oyunları'na adaylık süreçlerinde kritik rol oynayan bir federasyondur (Rodriguez-Fernandez, 2011).

WPT (World Padel Tour): 2013 yılında kurulan World Padel Tour, profesyonel padel oyuncularını için en prestijli ve popüler turnuva serisidir. Hem kadınlar hem de erkekler kategorilerinde düzenlenen turnuvalar, yüksek bütçeli ödüller, küresel medya yayını ve profesyonel sporcu kadrosu ile padel dünyasının zirvesini temsil eder. WPT, sporun ticari değerini artırmakta, sponsorluklar ve yayın haklarıyla padelin profesyonel ligler arasında rekabetçi bir konuma gelmesini sağlamaktadır.

IPF (International Padel Federation): IPF, FIP ile yakın iş birliği içerisinde faaliyet gösteren uluslararası bir organizasyondur. Genellikle bölgesel organizasyonlar ve yerel federasyonlarla ilişkileri yürütmekte, padelin yaygınlaştırılması ve standartların

benimsenmesinde destek sağlamaktadır. IPF'nin rolü, özellikle padelin daha az gelişmiş bölgelerde tanıtılması ve tabana yayılması açısından önemlidir (Ruiz ve Lorenzo, 2008).

Premier Padel: Son yıllarda Katar merkezli olarak kurulmuş olan Premier Padel, WPT'ye alternatif bir profesyonel lig olarak ortaya çıkmıştır ve FIP tarafından da tanınmaktadır. Premier Padel, özellikle Orta Doğu ve Avrupa pazarlarında hızla büyümekte ve padelin uluslararası rekabet arenasını genişletmektedir. Yüksek teknoloji kullanımı, dijital yayınlar ve küresel sponsorluk anlaşmalarıyla padelin marka değerini artırmaya odaklanmıştır. Bu kurumlar arasındaki iş birliği ve rekabet, padel sporunun organizasyonel yapısını dinamik kılmakta ve sporun gelişimini hızlandırmaktadır. Ayrıca, bu yapıların ortak çabaları sayesinde padelin Olimpik branş olma potansiyeli güçlenmekte, uluslararası spor camiasındaki konumu sağlamlaşmaktadır (Premier Padel, 2024; SportsPro, 2025).

2.1.8. Olimpik branş olma potansiyeli

Padel, uluslararası ölçekte artan popülerliği, yaygınlığı ve kurumsal yapısı sayesinde olimpik bir spor dalı olmaya en yakın adaylardan biridir. Olimpiyat programına dâhil olmak için bir sporun en az 75 ülkede ve 4 kıtada oynanıyor olması gibi kriterler vardır. FIP, bu şartların büyük kısmının padel tarafından sağlandığını belirtmekte ve 2032 Olimpiyat Oyunları için resmi başvuru sürecini sürdürmektedir. Padelin olimpik spor olmasının önündeki en büyük avantajlarından biri, geniş yaş kitlesine hitap etmesi, düşük sakatlık riski, gösterişli ve izleyici dostu yapısıdır. Ayrıca padelin medya yayıncılığına ve dijital platformlara uyumlu görsel yapısı da olimpik adaylığı desteklemektedir (Bastiaansen, 2025).

2.2. Padel Oyununun Teknik ve Taktik Yapısı

2.2.1. Kort ölçüleri ve oyun alanı özellikleri

Padel kortu, 20 metre uzunluğunda ve 10 metre genişliğinde dikdörtgen bir oyun alanıdır. Bu alan, ortadan geçen bir ağ ile eşit iki bölüme ayrılmıştır. Ağın yüksekliği ortada 88 cm, yanlarda ise 92 cm'dir. Kortun dört tarafı, padel oyununa özgü olarak sıkıştırılmış cam ve metal ağlarla çevrilidir. Bu duvarlar, oyunun aktif bir parçası olup top bu yüzeylere çarpıp sekse dahi oyun devam etmektedir. Bu özellik, padelin tenis gibi açık saha sporlarından ayrılmasına ve squash benzeri yönlerinin ortaya çıkmasına neden olur. Kort zemini genellikle suni çim ile kaplıdır. Bu zemin tercihi, hem kaymaları engeller hem de sporcuların eklem sağlığını korur. Ayrıca padel, çiftler oyunu olduğu için kortun tüm alanlarının etkili biçimde paylaşılması, oyunun taktiksel yönünü belirleyen önemli unsurlar arasındadır (BNL Italy Major Premier Padel, 2022a).

2.2.2. Padel raketi ve özellikleri

Padel raketi, yapısal olarak tenis raketinden farklıdır. Bu raketler kordaj içermez ve tamamen katı bir yüzeye sahiptir. Genellikle karbon fiber veya fiberglass gibi hafif ve dayanıklı malzemelerden üretilir. Raketlerin yüzeyinde topun spin kazanmasına yardımcı olan delikler bulunur. Raket şekilleri ise yuvarlak, damla (teardrop) ve elmas olmak üzere üç ana kategoriye ayrılır. Yuvarlak raketler daha fazla kontrol sağladığı için başlangıç seviyesindeki oyuncular için uygundur. Elmas şekilli raketler ise ağırlık merkezinin üstte olması nedeniyle daha fazla güç ve smaç avantajı sunar. Damla şekli ise kontrol ile güç arasında denge kurmak isteyen oyuncular için ideal kabul edilir. Raketin ağırlığı ise ortalama olarak 340 ile 390 gram arasında değişmektedir. Bu ağırlık tercihi, oyuncunun kol ve bilek sağlığı ile doğrudan ilişkilidir ve bireysel oyun stiline göre belirlenmelidir (IPF, 2025b).



Resim 2.3. Eski Padel Raketi (Coninck, 2021).



Resim 2.4. Yeni Padel Raketi (Coninck, 2021).

2.2.3. Padel topu: yapısı ve özellikleri

Padel topu, görünüş itibarıyla tenis topuna benzemekle birlikte teknik özellikleri farklıdır. Bu topun iç basıncı tenis topuna kıyasla daha düşüktür. Böylece kort içerisinde topun sekme hızı ve yüksekliği daha kontrollü hâle gelir. Bu durum, padel sporunun taktiksel oyun yapısına uygun bir zemin sağlar. Topun çapı yaklaşık 6.35 – 6.77 cm, ağırlığı ise 56 – 59.4 gram aralığındadır. Uluslararası padel kurallarına göre kullanılan bu toplar, özellikle duvardan seken vuruşlarda topun yönünü ve hızını daha öngörülebilir hâle getirerek oyuncuların reaksiyon süresine olanak tanır (IPF, 2025b).

2.2.4. Kıyafet ve ayakkabı seçimi

Padel oynarken kullanılan kıyafetlerin, oyuncunun hareket kabiliyetini kısıtlamayacak şekilde esnek ve hafif kumaşlardan üretilmiş olması gerekir. Giysiler genellikle nem emici özellik taşıyan teknolojik tekstil ürünlerinden seçilir. Erkek oyuncular çoğunlukla şort ve tişört, kadın oyuncular ise etek-şort ve üst olarak padel kıyafetlerini tercih ederler. Ayakkabı seçiminde ise zemin türü dikkate alınmalıdır. Padel kortlarının büyük çoğunluğu suni çim olduğundan, oyunculara yanalara kaymayı önleyen, tabanı tutuş sağlayan ve darbeyi absorbe eden ayakkabılar önerilir. Bu sayede hem performans artar hem de sakatlanma riski en aza iner (IPF, 2025b).

2.2.5. Temel vuruşlar: Forehand, backhand, vole

Padel’de temel vuruş teknikleri oyunun yapı taşlarını oluşturur. Forehand vuruş, oyuncunun raketi kullandığı el tarafında yapılan ve en sık kullanılan vuruşlardan biridir. Genellikle topu fileye yaklaştırmak veya karşı tarafı geri alanlara yönlendirmek amacıyla kullanılır. Backhand ise raketin vücudun ters tarafında tutulduğu ve topa o şekilde temas edilen vuruştur. Teknik olarak zorlayıcıdır ve genellikle iki elle desteklenerek yapılır. Vole ise top yere değmeden raketle karşılandığı hızlı ve refleksif bir vuruştur. Özellikle file önünde etkili olup oyunun hızlanmasını sağlar ve puan alma şansını artırır. Bu üç temel vuruş, savunmadan hücumla geçişin en önemli yapı taşlarıdır (Padel Athletes, 2025).

2.2.6. Özel vuruş teknikleri: Chiquita, vibora, bandeja

Padel’e özgü özel vuruş teknikleri, oyunun stratejik ve yaratıcı yönünü güçlendirir. Chiquita, düşük hızda, kısa mesafeye gönderilen ve rakibi öne çeken bir vuruş türüdür. Bu teknik, rakip oyuncunun pozisyonunu bozmak ve hataya zorlamak için kullanılır. Vibora, bileğin aktif kullanımı ile yapılan ve topa yan rotasyon kazandıran spinli bir vuruştur. Bu vuruş, topun yan duvara çarptıktan sonra öngörülemez bir şekilde sekmesine neden olur.

Bandeja ise yüksekten gelen toplara, fileden çok uzaklaşmadan yapılan yarı smaç karakterli bir vuruştur. Kontrollü ve yönlüdür; rakibi zor duruma düşürmeden oyunun ritmini koruma amacı taşır (Hello Padel Academy, 2023).

2.2.7. Servis ve return stratejileri

Padel'de servis, oyuncunun topu yere bir kez sektirdikten sonra bel hizasının altından vurması esasına dayanır. Bu yönüyle tenisten farklı bir yapıya sahiptir. Servisler  apraz köşeye atılır ve top, servis karesi içinde yere d  meli; duvarlara de meden geçmelidir. Servis stratejilerinde rakibin zayıf yönünün belirlenmesi ve servis yönünün buna göre ayarlanması oldukça önemlidir. Return yani servis karşılamada ise topun derinliğine, hızı ve rakibin pozisyonuna göre karar verilir. Return oyuncusu genellikle defansif ba lar; ama akıllı bir return ile hücuma geçmek mümkündür. Özellikle fileden uzaklaştıran derin vuru lar ya da file oyuncusunu oyun dışı bırakan çapraz kar ılamalar, taktiksel olarak avantaj sa lar (Padel Athletes, 2025; UK Padel, 2023).

2.2.8. Sma , lob ve defansif oyun teknikleri

Sma , padel oyununda puan sonlandırma amacıyla yapılan en güçlü hücum vuru udur. Topa yukarıdan a a ıya kuvvetli biçimde vurularak sayı alınmaya çalışılır. Fakat sma tan sonra topun arka camdan geri sekmesi ihtimaline karşı oyuncunun hızlıca fileden geriye çekilerek savunma pozisyonuna geçmesi gerekebilir. Lob ise rakibi geri alanlara zorlamak, pozisyon değiştirmek ve zaman kazanmak için yapılan yüksek vuru tur. Genellikle defansif bir araç olarak görülse de iyi bir lob hücum fırsatı da yaratabilir. Defansif tekniklerde duvarlardan seken topların kontrolü büyük önem taşır. Bu durumda oyuncuların zamanlama, pozisyon alma ve ayak hareketlerini doğru şekilde koordine etmesi gerekir (Villar-Le n vd., 2024).

2.2.9. Oyun içi pozisyonlama ve alan paylaşımı

Padel oyununda iki oyuncunun kort içinde doğru pozisyonlanması, takım performansını doğrudan etkileyen bir unsurdur. Oyuncuların birlikte ileri çıkmaları ( ift file pozisyonu) veya bir oyuncunun filede, diğerinin arka alanda olması (derin- n pozisyon) en sık görülen düzenlemelerdir. Oyuncular arasında net bir alan paylaşımı yapılmalı, her topun sorumluluğu belirlenmeli ve ani pozisyon de i imlerinde sözlü iletişim sağlanmalıdır. Oyun esnasında çapraz yer değişimleri veya çapraz savunma stratejileri, topun yönüne ve rakibin pozisyonuna göre anlık olarak  ekillendirilmelidir. Yanlış pozisyon alma, hem boşluk bırakmaya hem de iki oyuncunun aynı topa gitmesine yol açabilir (Almonacid-Cruz, 2011).

2.2.10. Maç taktikleri ve oyun planlaması

Bir padel maçına hazırlanırken belirlenen taktiksel planlama, maçın akışını kontrol etmede büyük avantaj sağlar. Oyuncular, rakiplerinin güçlü ve zayıf yönlerini analiz ederek strateji belirlemelidir. Örneğin rakibin forehand yönünün güçlü olması durumunda, toplar backhand tarafına yönlendirilebilir. Servis oyunlarında daha agresif, return oyunlarında ise daha kontrollü bir plan uygulanması önerilir. Ayrıca uzun rallilere karşı dayanıklı kalmak için kondisyonel hazırlık yapılmalı; maçın kırılma anları için (tie-break, avantaj oyunlar vb.) mental dayanıklılık stratejileri geliştirilmelidir. Antrenörle yapılan planlar maç içinde gerektiğinde değiştirilmeli ve oyuncular esnek taktik anlayışı kazanmalıdır (Conde-Ripoll vd., 2025; Martín-Miguel vd, 2024).

2.2.11. Padelde çeviklik temelli teknik hareketler

Padel oyunu, oyunculardan yüksek çeviklik, reaksiyon hızı ve yön değiştirme kabiliyeti ister. Bu nedenle oyun içi hareketlerde kullanılan teknikler, çeviklik temelli olmalıdır. Oyuncular topa yaklaşmadan önce split-step adı verilen kısa sıçrama hareketini yaparak hazırlık pozisyonu alır. Daha sonra yan adım (lateral step) ile pozisyonunu korur, çapraz adım (crossover step) ile hız kazanır. Bu hareketler, antrenmanlarda plyometrik egzersizler, merdiven çalışmaları ve hız reaksiyon testleriyle desteklenmelidir. Ayrıca, kısa mesafede hızlanma ve ani durma-dönme gerektiren bu sporda bilek, diz ve kalça çevresindeki kas gruplarının esnekliği büyük önem taşır. Çevik oyuncular, defansif pozisyondan hücum pozisyonuna geçişi en hızlı yapanlardır ve bu da maçlarda belirleyici bir üstünlük sağlar (Corrales vd., 2008).

2.3.Padel ve Spor Bilimi

2.3.1. Enerji sistemleri ve dayanıklılık

Padel sporu, dinamik bir yapı barındıran, hızlı ve sürekli değişken yoğunlukta hareketlerin bir arada kullanıldığı bir raket sporudur. Maç süresi boyunca oyuncular, kısa mesafeli sprintler, ani duruşlar, yön değiştirmeler ve zaman zaman düşük yoğunluklu hareketler gerçekleştirir. Bu nedenle padel, hem anaerobik hem de aerobik enerji sistemlerini aktif biçimde kullanır.

Anaerobik enerji sistemi, patlayıcı kuvvet gerektiren ani hareketlerde (örneğin smaç, vole, hızlanma) devreye girerken, aerobik sistem ise maçın daha uzun süreli bölümlerinde toparlanmayı sağlar. Dayanıklılık, sadece uzun süre oyun oynayabilmek anlamına gelmez;

aynı zamanda bu süre boyunca tekrar eden hareketleri kalite kaybı yaşamadan gerçekleştirme kapasitesini de içerir. Bu bağlamda, padel antrenmanlarında hem anaerobik tekrarlar içeren yüksek yoğunluklu interval antrenmanlar (HIIT) hem de aerobik tabanı güçlendiren devamlı tempo koşuları yer almalıdır. Ayrıca laktat eşiğini geliştiren çalışmalar, oyuncuların maç boyunca yorgunluğa karşı daha dirençli olmalarını sağlar (Hoyo Lora vd., 2007).

2.3.2. Hız ve reaksiyon zamanı

Padel, yüksek reaksiyon ve hızlı hareket kapasitesi gerektiren bir spordur. Oyuncuların duvardan seken toplara anlık tepkiler vermesi gerektiğinden reaksiyon süresi çok önemlidir. Aynı zamanda ilk adım hızı, oyuncunun avantajlı pozisyona geçebilmesi açısından kritik bir performans göstergesidir.

Hız, yalnızca doğrusal (lineer) bir unsur değildir. Padelde, yön değiştirme (lateral ve diagonal hız), ani durma ve yeniden başlama, kısa mesafe sprint gibi çok yönlü hız unsurları önemlidir. Reaksiyon süresini geliştirmek için görsel ve işitsel uyarılarla çalışılan reaktif egzersizler yapılabilir. Ayrıca reaksiyon lambaları, rastgele top atışları ve partnerli sürpriz yönlendirme drilleri kullanılabilir. Hız ise 5-10-15 metre sprintlerle, merdiven çalışmalarıyla ve güç antrenmanlarıyla desteklenmelidir. Reaksiyon zamanı düşük olan oyuncular, sahada karar vermekte geç kaldıkları için pozisyon hataları yapabilirler (Duffield vd., 2010).

2.3.3. Kuvvet, güç ve koordinasyon gelişimi

Padel sporunda performansın temel belirleyicilerinden biri, oyuncuların hem fiziksel hem de motor beceri düzeyleridir. Özellikle kuvvet, güç ve koordinasyon, padelin dinamik oyun yapısında kritik rol oynar. Raket kontrolü, yön değiştirme, sıçrama ve denge sağlama gibi çok yönlü hareketler, oyuncunun bu üç bileşeni etkin bir şekilde kullanmasını gerektirir. Üst vücut kuvveti, padel oyununda özellikle servis, smaç, vole ve bandeja gibi vuruşların etkinliği açısından önem taşır. Bu hareketler, yüksek hız ve doğru açı ile topa vurulmasını sağlayarak sayı kazanımında belirleyicidir. Üst vücut kuvveti, omuz, kol ve gövde kaslarının güçlenmesiyle desteklenir. Öte yandan, alt vücut kuvveti sprint hızının artırılması, ani yön değişiklikleri, sıçramalar ve oyun içi çeviklik için vazgeçilmezdir. Kalça, bacak ve ayak bileği kaslarının kuvvetlenmesi, oyuncunun kort üzerinde hızlı ve kontrollü hareket etmesini mümkün kılar (Courel-Ibáñez vd., 2023).

Padel sporunda kuvvet antrenmanları, oyuncunun performansını artırmak ve sakatlık riskini azaltmak amacıyla iki ana kategori altında ele alınır: genel kuvvet antrenmanları ve

branşa özgü kuvvet antrenmanları. Genel kuvvet antrenmanları, oyuncunun temel fiziksel dayanıklılığını ve vücut stabilitesini güçlendirmeye yöneliktir. Bu antrenmanlar içinde core stabilizasyon egzersizleri önemli bir yer tutar. Plank, yan plank ve köprü pozisyonu gibi hareketler, gövde kaslarını kuvvetlendirerek oyuncunun denge ve duruş kontrolünü geliştirir. Ayrıca, temel direnç çalışmaları kapsamında vücut ağırlığıyla yapılan squat, lunge gibi hareketler ve serbest ağırlık kullanımı, genel kas gücünün artırılmasına katkı sağlar. Branşa özgü kuvvet antrenmanları ise padelin dinamik ve patlayıcı yapısına uygun olarak, oyuncunun hızlı ve etkili hareket etmesini sağlamak üzere tasarlanır. Bu kapsamda medicine ball egzersizleri, özellikle rotasyonel güç ve üst vücut patlayıcılığını geliştirmek için kullanılır; örneğin, medicine ball ile yapılan fırlatma hareketleri üst vücudun gücünü artırır. Pliometrik egzersizler, bacak kaslarının patlayıcı gücünü geliştirmek amacıyla zıplama ve hızlı iniş-kalkış hareketlerini içerir; box jump ve squat jump gibi çalışmalara örnek verilebilir. Elastik direnç bantları ise oyuncunun yön değiştirme kabiliyetini ve dirençle çalışma kapasitesini artırırken, hareket esnekliği ve kuvveti birlikte geliştirir (Corrales vd., 2008).

Patlayıcı güç, padel oyununda ani reaksiyonlar ve hızlı hareketler için kritik öneme sahiptir. Bu yeteneği geliştirmek amacıyla yapılan antrenmanlarda maksimum yükseklikte veya mesafede zıplama egzersizleri yer alır; bu çalışmalar bacakların hızlı kasılma kapasitesini yükseltir. Ayrıca, kort içindeki hızlı yön değiştirmeler için kısa mesafeli sprintler ve koni arası driller uygulanarak oyuncunun çevikliği ve hızla yön değiştirme becerisi desteklenir. Patlayıcı güç antrenmanlarında, düşük ağırlıkla yüksek hızda yapılan hızlı ve tekrarlı hareket setleri de tercih edilir; serbest ağırlıklar veya makineler kullanılarak yapılan bu çalışmalar, kasların çabuk tepki vermesini sağlar.

Koordinasyon gelişimi ise padel için hayati öneme sahiptir, çünkü oyun yüksek düzeyde göz-el koordinasyonu, denge ve ritmik hareketlerin uyumunu gerektirir. Koordinasyon eksikliği hem vuruşların isabet oranını azaltır hem de oyuncunun kort içindeki dengesini bozar. Bu nedenle koordinasyon antrenmanları yoğun biçimde uygulanmalıdır. Denge tahtası üzerinde top tutma egzersizleri, oyuncunun hem dengeyi korumasını hem de üst vücut stabilitesini artırmasını sağlar. Reaksiyon topu veya hız topu kullanılarak yapılan antrenmanlar, göz-el koordinasyonunu geliştirir ve oyuncunun hızlı tepki verme becerisini artırır. Ayrıca, raket-top kontrolünü artırmaya yönelik çeşitli hız ve açıdaki vuruş varyasyonları, oyuncunun top üzerindeki hakimiyetini güçlendirir. Bu kuvvet ve koordinasyon antrenmanları, padelin hızlı, hassas ve dinamik yapısına uyum sağlamak için

nöromusküler sistemi destekler ve oyuncunun kort içindeki etkinliğini maksimuma çıkarır (Corrales vd., 2008).

2.3.4. Esneklik ve mobilite çalışmaları

Padel sporu, oyuncuların kort üzerinde sık sık farklı yönlere eğilme, dönme, uzanma ve sıçrama gibi çok yönlü ve dinamik hareketler yapmasını gerektiren bir spor dalıdır. Bu çeşitlilik, oyuncuların kaslarının esnekliği ile eklemlerinin hareket açıklığının yüksek olmasını zorunlu kılar. Özellikle omuz, kalça, hamstring ve bel bölgelerindeki yeterli hareket açıklığı, sadece vuruşların kalitesini artırmakla kalmaz, aynı zamanda sporcu sağlığını koruyarak sakatlık riskini önemli ölçüde azaltır.

Kas esnekliği, kasların uzunluğunun artırılması ve uygun gerilim seviyesinde tutulması anlamına gelir. Padel oyuncularında esnekliğin önemi birkaç açıdan ortaya çıkar. Öncelikle, vuruş tekniklerinin etkinliği esnekliğe doğrudan bağlıdır. İyi bir esneklik, raketle yapılan hareketlerin daha geniş ve kontrollü olmasını sağlar. Örneğin omuz ve bel bölgesindeki kasların esnekliği, smaç, vole ve bandeja gibi vuruşlarda hareket açıklığını artırarak oyuncunun performansını yükseltir. Bunun yanı sıra, ani yön değiştirme, sıçrama ve dengesiz pozisyonlarda denge sağlama gibi hareketlerde esneklik, oyuncunun etkinliğini destekler. Ayrıca kas ve tendonların esnekliği, aşırı yüklenmeler sonucu oluşabilecek zorlanma, yırtılma veya inflamasyon gibi sakatlık risklerini minimize eder. Bu nedenle padel gibi yüksek yoğunluklu ve değişken hareketler gerektiren sporlarda esneklik antrenmanları kritik bir yer tutar (Hoyo Lora vd., 2007).

Esneklik çalışmaları iki ana biçimde uygulanır. Birinci biçim, statik esnemedir. Statik esneme, kasların belirli bir pozisyonda sabit tutularak kas uzunluğunun kademeli şekilde artırılması prensibine dayanır. Genellikle antrenman veya maç sonrası, soğuma (cool down) sürecinde uygulanır. Amaç, kaslardaki gerginliği azaltmak, kasların toparlanmasını hızlandırmak ve hareket kabiliyetini korumaktır. Örnek olarak, hamstring, quadriceps ve bel kasları için yavaş ve kontrollü yapılan uzatma hareketleri verilebilir. Statik esneme, kasların rahatlamasını sağlayarak iyileşme sürecini destekler.

İkinci biçim ise dinamik esnemedir. Dinamik esneme, hareketli esneme olarak da adlandırılır ve oyuncunun hareket aralığında aktif şekilde kaslarını kullanmasını içerir. Bu çalışma biçimi, antrenman veya maç öncesi ısınma döneminde uygulanır ve kasları ısıtarak sinir-kas sistemi uyarısını artırır. Böylece performans kapasitesinin yükseltilmesine katkıda bulunur. Dinamik esneme hareketlerine kol dairesel hareketleri, bacak sallama ve gövde

dönüşleri örnek gösterilebilir. Bu hareketler kasların hazır hale gelmesini ve yaralanma riskinin azalmasını sağlar.

Mobilite, esneklikten farklı olarak kasların uzaya bilirliliğiyle birlikte eklemlerin fonksiyonel hareket açıklığını ve stabilitesini ifade eder. Padel oyuncularını için mobilite çalışmaları, eklem hareket kabiliyeti ve stabilite açısından büyük önem taşır. Omuz mobilitesi, raketle yapılan vuruşlarda yüksek hız ve kontrolün sağlanabilmesi için gereklidir. Omuz ekleminin esnekliği ve rotasyon kapasitesi, özellikle smaç ve vole gibi hızlı hareket gerektiren vuruşlar için kritik öneme sahiptir.

Kalça mobilitesi ise çömelme, hızlı yön değıştirme ve dengesiz pozisyonlarda dengeyi sağlamada oyuncuya avantaj sağlar. Kalça ekleminin geniş hareket açıklığı, çevikliğin ve hareket kabiliyetinin temelini oluşturur. Ayrıca, bel ve omurga mobilitesi de gövde dönüş hareketleri ve denge pozisyonlarında teknik doğruluğun sağlanması açısından önemlidir. Esnek ve hareket kabiliyeti yüksek bir bel bölgesi, oyuncunun vuruşlarda daha etkili ve sağlıklı hareket etmesini mümkün kılar (Llana-Belloch vd., 2013).

Mobilite antrenmanları, esneklik çalışmalarının tamamlayıcısı olarak uygulanır ve hareket verimliliğini artırır. Aynı zamanda sporcu yorgunluğuna bağlı gelişebilecek postür bozuklukları ve kas dengesizliklerinin önüne geçer. Düzenli yapılan mobilite çalışmaları, oyuncunun hareket kalitesini yükseltirken sakatlık riskini de azaltır.

Mobilite egzersizleri antrenmanlarda farklı biçimlerde uygulanabilir. Bunlar arasında dinamik germe ve aktif hareketler yer alır; örneğin kalça açıcı dinamik hamleler ve omuz dairesel hareketleri oyuncunun fonksiyonel hareket kapasitesini artırır. Bunun yanı sıra stabilite ve kontrol egzersizleri de mobilitenin önemli bir parçasıdır. Denge topu üzerinde omuz ve gövde stabilizasyonu çalışmaları veya tek ayak üzerinde yapılan hareketler, kas-eklem uyumunu güçlendirir. Ayrıca, fonksiyonel hareket desenleri kort içindeki gerçek oyun hareketlerine benzer şekilde tasarlanır; çömelme, yana adım atma ve dönme hareketleri bu kapsamda oyuncunun kas-eklem koordinasyonunu ve denge yeteneğini geliştirir (Llana-Belloch vd., 2013).

Sonuç olarak, padel sporunda kas esnekliği ve eklem mobilitesi, oyuncunun performansını doğrudan etkileyen ve sakatlık riskini azaltan hayati unsurlardır. Antrenman programlarında bu çalışmalara düzenli olarak yer verilmesi, oyuncuların hem teknik becerilerini geliştirmesine hem de uzun süre sağlıklı kalmasına olanak sağlar.

2.3.5. Çeviklik (agility) becerileri ve geliştirme yöntemleri

Padel sporu, oyuncuların sahada hızlı ve ani yön değişiklikleri yapmasını, sık sık dur-kalk hareketleri gerçekleştirmesini ve pozisyonlarını etkin biçimde değiştirmesini gerektiren çeviklik temelli bir branştır. Bu nedenle çeviklik, yalnızca fiziksel hızdan ibaret olmayıp, aynı zamanda algılama, hızlı karar verme ve motor becerilerin uyumlu birleşimini ifade eder. Oyuncunun hem zihinsel hem de bedensel olarak anlık duruma uyum sağlayabilmesi, başarılı performans için kritik öneme sahiptir.

Çeviklik gelişimini desteklemek için çeşitli antrenman yöntemleri kullanılmaktadır. Bunlardan biri, koordinasyon merdiveni üzerinde yapılan hızlı ayak çalışmalarıdır. Bu egzersizler, oyuncunun ayak hızını, ritmini ve koordinasyonunu artırarak kort içindeki hareket kabiliyetini geliştirir. Ayrıca, koniler arasında yapılan yön değiştirme drilleri, oyuncunun ani dönüşlere ve pozisyon değişikliklerine uyum sağlamasını kolaylaştırır. Reaktif çeviklik egzersizleri ise, oyuncunun önceden belirlenmemiş bir uyarana yanıt vererek yön değiştirmesini sağlar. Bu tür antrenmanlar, maç sırasında karşılaşılan ani durumlara hızlı tepki verme ve karar verme becerisini geliştirmek amacıyla tasarlanmıştır. Yanal (lateral) ve çapraz adım çalışmaları ise padelde sıkça kullanılan saha içi hareket kalıplarını birebir simüle ederek oyuncunun gerçek maç koşullarına daha iyi adapte olmasını sağlar (Young ve Farrow, 2013).

Genel olarak çeviklik antrenmanları, merkezden çevreye doğru kuvvet aktarımını artırarak oyuncunun hem hızını hem dengesini hem de hareket kontrolünü bir arada geliştirmesine olanak tanır. Bu sayede padel oyuncuları, oyun içinde hem daha hızlı hem de daha kontrollü hareket ederek performanslarını üst seviyeye taşıyabilirler.

2.3.6. Antrenman planlama: Dönemleme ve yükleme prensipleri

Padel oyuncularının yıl boyunca sürdürülebilir performans göstermesi için antrenman süreci bilimsel bir planlamaya dayanmalıdır. Bu planlamanın temelinde dönemleme kavramı yer alır. Dönemleme, sporcunun yıl içerisindeki gelişimini ve yarışma dönemlerinde en yüksek performansı sergilemesini sağlayacak şekilde yapılandırılmış sistematik bir antrenman sürecidir (Kovacs, 2009).

Yıllık antrenman planı genellikle üç ana döneme ayrılır. İlk olarak hazırlık dönemi yer alır; bu dönemde temel kuvvet, dayanıklılık ve teknik becerilerin geliştirilmesine yoğunlaşılır. Hazırlık döneminde sporcu, sezon boyunca ihtiyaç duyacağı fiziksel ve teknik altyapıyı oluşturur. İkinci olarak yarışma dönemi gelir; bu aşamada teknik ve taktik beceriler

korunurken, antrenmanların yoğunluğu artırılır ve hacmi düşürülür. Bu sayede sporcu, maçlardaki performansını maksimum düzeyde tutabilir.

Son olarak geçiş dönemi vardır; bu dönemde aktif dinlenme ve rejenerasyon ön plandadır ve düşük yoğunluklu çalışmalar uygulanır. Bu süreç, sporcunun fiziksel ve zihinsel olarak yenilenmesini sağlar.

Antrenman yüklemesi yapılırken, çeşitli değişkenler göz önünde bulundurulur. Bunlar arasında antrenman şiddeti, süresi, sıklığı ve yoğunluğu yer alır. Bu değişkenler, sporcunun kapasitesine ve ihtiyaçlarına göre ayarlanarak performans gelişimi desteklenir. Ancak aşırı yükleme durumunda, yani antrenmanların sporcunun toparlanma kapasitesini aşması halinde performansta düşüş ve sakatlık riski ortaya çıkar. Bu nedenle antrenman planlamasında bireysel farklılıklar, yaş, deneyim ve toparlanma süreleri dikkate alınmalı ve program buna göre düzenlenmelidir (Ruiz ve Lorenzo, 2008).

Sonuç olarak, dönemleme esasına dayanan bilimsel antrenman planlaması, padel oyuncularının performansını yıl boyunca sürdürülebilir kılar, sakatlık riskini azaltır ve oyuncunun kariyerinde istikrar sağlar.

2.3.7. Rejenerasyon ve dinlenme süreçleri

Antrenman ve müsabaka sonrasında sporcuların vücutlarının ve zihinsel durumlarının iyileşme süreci, bir sonraki performans dönemine sağlıklı ve yüksek seviyede hazırlanabilmeleri için büyük önem taşır. Bu iyileşme ve yenilenme sürecine “rejenerasyon” denir. Rejenerasyon yalnızca kasların ve dokuların fizyolojik olarak toparlanmasını değil, aynı zamanda sporcuların psikolojik olarak da dinlenmesini ve yenilenmesini içerir. Dolayısıyla başarılı bir spor kariyerinde, antrenman kadar bu toparlanma süreçlerinin de planlı ve bilinçli şekilde yönetilmesi gerekmektedir.

Rejenerasyon sürecinde kullanılan yöntemler çok çeşitlidir ve her biri sporcunun farklı ihtiyaçlarına yönelik fayda sağlar. Bunların başında aktif dinlenme gelir. Aktif dinlenme, hafif tempolu yürüyüş, düşük yoğunluklu bisiklet sürme veya yüzme gibi, kan dolaşımını hızlandıran ancak kasları yormayan fiziksel aktiviteleri kapsar. Bu tür egzersizler, kaslara giden kan akışını artırarak metabolik atıkların daha hızlı temizlenmesini ve dokuların onarılmasını kolaylaştırır (Williams, 2025).

Bir diğer yaygın yöntem ise soğuk-sıcak kontrast duşlarıdır. Bu uygulama, kasların gevşemesine yardımcı olurken, kas içindeki kan damarlarının daralması ve genişlemesi sayesinde metabolik atıkların ve laktik asitin daha etkili bir şekilde uzaklaştırılmasını sağlar.

Özellikle yoğun antrenmanlar sonrası uygulandığında kaslarda oluşan sertlik ve ağrıları azaltır (Cochrane, 2004).

Sporcular ayrıca masaj ve köpük rulo (foam roller) tekniklerinden faydalanır. Masaj, kas dokusundaki kan dolaşımını artırır, kas gerginliklerini azaltır ve fasya dokusunun esnekliğini destekler. Köpük rulo kullanımı ise özellikle miyofasyal gevşemeyi sağlar, kas ve bağ dokularındaki düğümlenmeleri çözer, böylece hareket kabiliyetini artırır ve sakatlık riskini azaltır (Cheatham vd., 2015).

Kasların esnekliğini artırmak ve gerginliği azaltmak için esneme egzersizleri ve yoga önemli araçlardır. Esneme hareketleri kas liflerini uzatarak sertleşmeyi önler, aynı zamanda zihin ve bedeni rahatlatır. Yoga ise hem fiziksel esnekliği hem de zihinsel gevşemeyi destekleyerek sporcuların stres seviyelerini düşürür ve odaklanmayı artırır.

Rejenerasyonda en temel faktörlerden biri ise yeterli ve kaliteli uykudur. Uyku, biyolojik yenilenmenin en etkili yoludur. Kasların onarımı, hormon salgılarının dengelenmesi ve beyin fonksiyonlarının yenilenmesi uykuda gerçekleşir. Sporcuların düzenli ve kesintisiz uyku alışkanlıkları edinmeleri performansları için kritik öneme sahiptir (Weber vd., 2007).

Bunlara ek olarak, doğru beslenme rejenerasyon sürecinde vazgeçilmezdir. Antrenman sonrası uygun miktarda karbonhidrat ve protein alımı, kas glikojen depolarının yenilenmesini sağlar ve kasların onarım süreçlerine destek olur. Ayrıca yeterli sıvı tüketimi, elektrolit dengesi ve vitamin-mineral desteği de toparlanmanın kalitesini etkiler.

Yetersiz veya plansız dinlenme ve rejenerasyon, sporcuların aşırı yorgunluk, performans düşüşü ve sakatlıklara açık hale gelmesine yol açabilir. Bu nedenle, toparlanma süreçlerinin antrenman ve müsabaka programlarına sistematik ve bilimsel bir şekilde entegre edilmesi, sporcuların sağlığının korunması ve performans sürekliliğinin sağlanması açısından zorunludur (Narazaki vd., 2009).

2.3.8. Padelde performans ölçüm testleri

Padel sporcularının fiziksel uygunluk seviyelerini objektif biçimde değerlendirmek ve gelişim süreçlerini etkin şekilde izlemek amacıyla çeşitli performans testleri kullanılmaktadır. Bu testler, antrenman programlarının planlanması, bireysel ihtiyaçların belirlenmesi ve sporcuların performanslarının ölçülmesi açısından temel veriler sunar. Böylece hem antrenörler hem de sporcular, gelişim düzeylerini bilimsel temellere dayanarak takip edebilirler.

Öncelikle, Illinois Çeviklik Testi önemli bir değerlendirme aracıdır. Bu test, oyuncuların yön değiştirme becerilerini, hızını ve çeviklik kapasitesini ölçer. Testte, belirli aralıklarla yerleştirilen koniler arasında en hızlı şekilde tamamlanması gereken parkur koşulur ve geçen süre kaydedilir. Padel gibi ani hareket ve yön değiştirmelerin sıkça yaşandığı sporlarda bu test, sporcunun saha içindeki hareket kabiliyetini ortaya koyar (Narazaki vd., 2009).

Diğer bir önemli test ise Yo-Yo Intermittent Recovery Testidir. Bu test, sporcunun aerobik kapasitesini ve toparlanma hızını ölçmek amacıyla tasarlanmıştır. Padel gibi yüksek tempolu, dur-kalk hareketlerinin yoğun olduğu branşlarda oyuncunun maç boyunca dayanıklılığını ve tekrar eden eforlara karşı direncini değerlendirmek için kullanılır. Test, giderek artan hızda koşu ve kısa dinlenme aralıklarından oluşur.

Sahada hızlı tepki vermek ve anlık kararlar almak padelde kritik olduğundan, reaksiyon testleri de performans değerlendirmesinde yer alır. Bu testlerde görsel veya işitsel uyarana karşı verilen tepki süresi ölçülür. Özellikle file önünde pozisyon alan oyuncular için hızlı reaksiyonlar, topa zamanında müdahale etme ve sayı kazanma açısından belirleyici olabilir.

Padel oyuncularının genel kondisyon seviyelerini ve kısa süreli yüksek yoğunluklu performanslarını ölçmek için anaerobik ve aerobik kapasite değerlendirmeleri yapılır. Örneğin, 20 metre shuttle run testi (çoklu koşu testi), sporcunun dayanıklılık düzeyini ölçerken; Wingate testi, anaerobik güç ve patlayıcı kas gücünü değerlendirir. Ayrıca laktat eşiği testleri, sporcunun yorgunluk eşiğini belirleyerek antrenman şiddetinin ayarlanmasında rehberlik eder.

Son yıllarda, teknoloji destekli ölçüm araçlarının kullanımı padel performans takibinde yaygınlaşmıştır. Giyilebilir teknolojiler ve sporcu takip sistemleri, GPS sensörleri, kalp ritim monitörleri, ivme ölçerler ve kas aktivite ölçüm cihazları gibi donanımları içerir. Bu sistemler sayesinde, sporcuların maç ve antrenman esnasındaki hareket yoğunlukları, koşu mesafeleri, kalp ritimleri ve kas yüklenmeleri anlık olarak izlenebilir. Böylece, antrenörler gerçek zamanlı verilere dayanarak yüklenme düzeylerini optimize eder, sakatlık riskini azaltır ve performansı maksimize eder (Miralles vd., 2025).

Özetle, padel sporcularının fiziksel performansını değerlendirip geliştirmek için kullanılan bu testler ve teknolojik araçlar, bilimsel ve sistematik antrenman süreçlerinin

vazgeçilmez unsurlarıdır. Bu sayede sporcular, kendi gelişimlerini objektif şekilde izleyebilir ve hedeflerine daha verimli ulaşabilirler.

2.4.Padelin Sosyolojik ve Kültürel Yönü

2.4.1. Padelin kültürlerarası yayılarak popülerleşmesi

Padel sporu, küresel sporlaşma süreçlerinin bir örneği olarak kültürel sınırları aşan bir yayılıma sahiptir. Padel, Latin Amerika’da ortaya çıkmış olmasına rağmen hızla sınırları aşarak küresel bir spor haline gelmiştir. Bu yayılım, kültürel aktarım mekanizmalarıyla gerçekleşmiş ve farklı toplumlarda padelin kendine özgü şekillerde benimsenmesine yol açmıştır. İspanya’da padel, sadece bir spor dalı olmaktan öte, günlük yaşamın ve sosyal etkileşimlerin bir parçası olarak kabul edilmektedir; burada padel, bir yaşam biçimi ve sosyal kimlik göstergesi haline gelmiştir (Financial Times, 2025). Öte yandan, Orta Doğu gibi bölgelerde padel, elit kesimin tercihi olarak algılanmakta, sosyal statü ve prestijle ilişkilendirilmektedir (Arab News, 2024). Bu farklılıklar, glocalizasyon kavramı ile açıklanabilir; yani küresel bir kültürel ürünün (padel) yerel koşullara ve değerlere uyarlanarak farklı anlamlar kazanmasıdır. Sonuçta padel, sosyal bağ kurma, eğlenme, sportif faaliyet ve görünürlük sağlama pratikleri üzerinden çeşitli kültürel dönüşümler yaratmakta, her coğrafyada kendine özgü bir kültürel alan inşa etmektedir.

2.4.2. Toplumsal sınıflar arasında padelin yeri

Padelin oynanabilirliği ve yaygınlığı, ekonomik sermaye ve altyapı olanaklarıyla doğrudan ilişkilidir. Padel kortları ve ekipmanları belirli bir maliyet gerektirdiği için, özellikle başlangıç dönemlerinde spor daha çok üst-orta sınıf ve elit gruplarca tercih edilmiştir. Büyükşehirlerde özel kulüpler, spor tesisleri ve özel üyeliklerle padelin erişilebilirliği sınırlı kalmıştır. Ancak belediyelerin ve kamu kurumlarının destekleriyle açılan padel tesisleri sayesinde alt ve orta gelir gruplarının spora katılımı artmaktadır. Bu durum, sporun demokratikleşmesi ve sosyal eşitsizliklerin azalması açısından önemlidir. Padel, sporun toplumsal sınıflar arasındaki konumunu, kültürel sermayenin aktarımını ve sosyal statü belirleyici unsurları gözler önüne seren bir örnek teşkil etmektedir. Yine de gelir, eğitim ve coğrafi konum gibi faktörler spora erişimde belirleyici olmaya devam etmektedir (Almonacid-Cruz, 2011).

2.4.3. Kadınların padeldeki yükselişi ve katılım oranları

Padel sporu, kadın sporcuların artan katılımıyla toplumsal cinsiyet eşitliği açısından önemli bir gelişme göstermektedir. Geleneksel olarak erkek egemen spor dallarında kadınların görünürlüğünün sınırlı olduğu düşünüldüğünde, padelde kadınların sayısal artışı ve sportif başarıları dikkat çekicidir. Kadınlar, padel turnuvalarında hem katılım hem de performans açısından önemli ilerlemeler kaydetmiş, bu da spordaki cinsiyet rollerinin dönüşümüne işaret etmektedir. Kadın kategorilerinin çoğalması, sponsorlukların artması ve medyada kadın sporcuların daha fazla yer bulması olumlu gelişmelerdir. Ancak, ödül dağılımında eşitsizlikler, cinsiyetçi medya söylemleri ve beden temsiliyetinde kalıplaşmış sorunlar devam etmektedir. Bu bağlamda padel, sporda cinsiyet eşitliği mücadelesinin önemli bir alanı olarak hem mevcut başarıları hem de çözüm bekleyen sorunlarıyla öne çıkar (McKay, 2025).

2.4.4. Çocuklar ve gençler için padelin eğitici rolü

Padel, çocukların ve gençlerin çok yönlü gelişiminde destekleyici bir spor dalıdır. Sporun pedagojik boyutu çerçevesinde, padel takım çalışması, stratejik düşünme, hızlı karar verme, sabır ve saygı gibi temel değerlerin kazanılmasını sağlar. Oyun sırasında gelişen iletişim becerileri, sosyal etkileşim ve empati yetenekleri, çocukların sosyal gelişimini olumlu yönde etkiler. Ayrıca rekabet ortamı, kontrollü şekilde kazanma ve kaybetmeyi öğrenme deneyimini sunar; bu da spor ahlakının yerleşmesini kolaylaştırır. Çocuklar için düzenlenen padel kampları ve okul içi turnuvalar hem spor bilincini artırmakta hem de fiziksel sağlık ve psikososyal gelişimi desteklemektedir. Bu açıdan padel, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının erken yaşta kazandırılması ve çocukların sportif kimlik geliştirmesi için etkili bir platformdur (Padel39, 2025a).

2.4.5. Padelin aile sporu olarak benimsenmesi

Padel, aile bireylerinin bir arada spor yapabilmesi için uygun bir alan sunar. Her yaştan bireyin oynayabileceği, yüksek fiziksel zorlanma gerektirmeyen bu spor, aile içi etkileşim ve ortak zaman geçirmenin de aracı olur. Kent yaşamının bireyselleştirdiği aile yapısında, padel gibi kolektif aktiviteler kuşaklar arası iletişimi ve ilişkileri güçlendirir. Ebeveynlerin çocuklarıyla aynı ortamda spor yapabilmesi, aile bağlarını kuvvetlendirirken, çocukların fiziksel aktiviteyi benimsemesinde model rolü üstlenir. Böylece spor, aile içinde norm ve değerlerin pekiştirilmesine ve aktif yaşam tarzının yaygınlaşmasına katkı sağlar (Padel39, 2025b).

2.4.6. Sosyal medya, influencerlar ve marka iletişimi

Günümüz spor endüstrisinde sosyal medya, sporun yayılımı, ticarileşmesi ve popülerleşmesi açısından merkezi bir rol oynamaktadır. Padel özelinde Instagram, TikTok gibi platformlarda sporcu-influencerlar aracılığıyla yaratılan içerikler, sporun daha genç ve geniş bir kitleye ulaşmasını sağlar. Bu kişiler, padel ekipmanları, antrenman stilleri, maç görüntüleri üzerinden takipçilerine ilham vererek markaların reklam yüzü hâline gelir. Marka iletişimi açısından padel, özellikle “premium yaşam tarzı” pazarlayan markalar için cazip bir mecradır. Bu süreç, padelin dijital kültürle birleşerek bir yaşam tarzı göstergesi olarak konumlanmasına yol açmaktadır. Sosyal medya, sadece bilgilendirme değil, aynı zamanda padelin kültürel temsiliyetini de biçimlendirmektedir (Tennis Tonic, 2025).

2.4.7. Dijitalleşme: Padel uygulamaları ve maç takip sistemleri

Dijital dönüşüm, sporun izlenme, oynanma ve analiz edilme biçimlerini temelden dönüştürmektedir. Padel sporu da bu süreçten etkilenerek dijital altyapıya dayalı uygulamalarıyla gelişmiştir. Akıllı telefon uygulamaları sayesinde oyuncular; antrenmanlarını planlayabilir, maç istatistiklerini görüntüleyebilir, raket salınım hızlarını analiz edebilirler. Kulüplerin online rezervasyon sistemleri, dijital skor tabloları ve canlı yayın teknolojileri padel deneyimini daha interaktif hâle getirmiştir. Ayrıca yapay zekâ destekli analizler, oyuncuların oyun tarzlarını geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Bu teknolojiler, padelin yalnızca fiziksel bir etkinlik değil, aynı zamanda veri temelli dijital bir deneyim olduğunu göstermektedir (Weebora, 2025).

2.4.8. Padelde cinsiyet rolleri ve temsiliyet

Toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında padel, hem dönüşüm hem de direnç alanı olarak karşımıza çıkar. Kadınların katılım oranları artsa da sporda temsiliyet hâlâ cinsiyet eşitsizliğine sahiptir. Medyada erkek maçlarının daha fazla yayınlanması, erkek oyuncuların sponsorluk anlaşmalarında öne çıkması, kadın sporcuların ise bedenleri üzerinden temsil edilmesi sorunlu kalıpları yeniden üretmektedir. Padelde karma (mixed) çiftler kategorisi, cinsiyetler arası eşitlik ve iş birliği açısından olumlu bir örnek teşkil ederken, karar verici pozisyonlardaki (yönetici, hakem, antrenör) cinsiyet dağılımı hâlen erkek ağırlıklıdır. Sporda eşitliği sağlamak, yalnızca katılım oranlarını artırmakla değil, yönetsel ve yapısal alanlarda da cinsiyet temsiliyetini dengelemekle mümkündür.

Padel Tenisinin Dünyada Hızla Popüler Olmasının Nedenleri?

✓ İş ve serbest zaman arasında dengeli bir yaşam sürmek için spor yapmak gereklidir ve birçok spor dalı gibi padel tenisi de bu dengeyi sağlar.

✓ Oyun dört oyuncu ile oynandığı için, insanları bir araya getirir ve sosyal olarak karşılaşmalarını, ilişki kurmalarını ve iletişimi sağlar (Wheaton, 2007).

✓ Padel tenisinin yumuşak bir öğrenme eğrisi vardır. Diğer raket sporlarıyla karşılaştırıldığında her yaşta kolayca öğrenilebilir. Makul bir oyun seviyesine ulaşmak için diğer sporlardan daha az çaba ve daha az zaman gerektirir.

✓ Padel raketi çok yönlü bir kullanıma sahiptir. Platform tenisi, plaj tenisi gibi dünya çapında oynanan diğer sporları oynamak için kullanılabilir (Casper vd., 2007).

✓ Topun oyunda kaldığı süre ne kadar uzun olursa, katılımcılar o kadar keyif alır.

✓ Görüşülen birçok oyuncunun oyundan çok fazla keyif alması, onları tekrar tekrar oynamaya yönlendirmektedir (King, 2010).

✓ Dört oyuncu arasında yeterli rekabet dengesini sağlamak daha kolaydır. Sonuç olarak, yüksek düzeyde eğlence ve heyecanı garanti edebilen bir oyundur (Zimbalist, 2002).

Padel tenisi, iş ve serbest zaman arasında dengeli bir yaşam sürmek isteyen bireyler için oldukça uygun bir spor dalıdır. Günümüzde hızlı yaşam temposu, stres ve yoğun iş yükü gibi etkenler nedeniyle kişilerin fiziksel ve zihinsel sağlıklarını koruyabilmeleri için düzenli spor yapmaları gerekmektedir. Padel, bu ihtiyacı karşılamak için hem fiziksel aktivite sağlamakta hem de sosyal etkileşim imkânı sunmaktadır. Böylece spor yapan kişi, iş hayatının getirdiği baskıdan uzaklaşarak hem bedensel hem de ruhsal açıdan rahatlama imkânı bulur. Sporun sağladığı bu denge, yaşam kalitesini artırmakta ve bireylerin günlük yaşamda daha üretken ve mutlu olmalarını desteklemektedir.

Padel, dört oyuncu ile oynanan bir takım sporu olması nedeniyle sosyal bir oyun deneyimi sunar. Padel oyuncularını kortta bir araya gelerek karşılıklı iletişim kurar, takım ruhunu deneyimler ve yeni ilişkiler geliştirirler. Bu sosyal etkileşim, insanların yalnızlaşmasını önler, aidiyet duygusunu artırır ve kişisel gelişime olumlu katkıda bulunur. Sporun bu sosyal yönü, özellikle pandemi sonrası dönemde insanlarda sosyal bağların yeniden güçlendirilmesi açısından önemli bir avantajdır.

Padel tenisinin öğrenme eğrisi oldukça yumuşaktır. Diğer raket sporlarıyla karşılaştırıldığında, padel her yaş grubundan bireyler için daha kolay öğrenilebilir bir yapıya

sahiptir. Oyunun temel teknik ve taktiklerini kavramak için harcanan zaman ve çaba, tenis veya squash gibi daha karmaşık raket sporlarına göre daha azdır. Bu durum, özellikle spor yapmaya yeni başlayanlar, çocuklar ve yaşlılar için padelin tercih edilmesini sağlar. Ayrıca, makul bir oyun seviyesine nispeten hızlı ulaşılması, motivasyonun korunmasına ve sporun devamlılığının sağlanmasına yardımcı olur.

Padel raketi, çok yönlü bir kullanım alanına sahiptir. Casper vd. (2007) işaret ettiği gibi, aynı raket platform tenisi ve plaj tenisi gibi farklı raket sporlarında da kullanılabilir. Bu özellik, oyunculara çeşitli spor dallarında esneklik sağlar ve ekipman maliyetlerini düşürür. Böylece, padel oyuncuları farklı spor dallarını deneyimleyerek hem çeşitlilik kazanır hem de genel fiziksel becerilerini geliştirebilir.

Oyunda topun kortta kaldığı süre, oyuncuların oyun keyfi ve tatmini açısından büyük önem taşır. Ne kadar uzun süre top oyunda kalırsa, oyuncular o kadar aktif hareket eder, daha çok strateji geliştirir ve oyunun heyecanı artar. Bu durum, oyunun temposunu ve akışını olumlu etkileyerek katılımcıların motivasyonunu yükseltir. Ayrıca, uzun süreli top oyunu fiziksel dayanıklılık ve konsantrasyonun gelişmesine de katkıda bulunur.

King'in (2010) yaptığı görüşmelerde, birçok oyuncunun padel oyunundan büyük keyif aldığı ve bu nedenle oyunu tekrar tekrar oynamaya istekli olduğu belirtilmiştir. Bu durum, padelin sürdürülebilir bir spor olması açısından önemlidir. Oyuncuların sporla bağlarının güçlenmesi, düzenli spor alışkanlığının oluşması ve sosyal çevrenin genişlemesi gibi pozitif sonuçlar doğurur. Ayrıca, yüksek oyun keyfi, yeni oyuncuların spora katılımını teşvik eder.

Dört oyuncu arasında rekabet dengesi sağlamak, padelin en önemli özelliklerinden biridir. Zimbalist'in (2002) ifade ettiği üzere, bu dengeli rekabet yapısı oyunun her anında heyecan ve eğlenceyi artırır. Oyuncular arasında güçlü bir rekabet ortamı oluşması, hem bireysel hem de takım performansının yükselmesine olanak sağlar. Ayrıca, dengeli rekabet ortamı oyuncuların kendilerini geliştirmelerine ve oyunun dinamiklerini anlamalarına yardımcı olur. Sonuç olarak, padel yüksek düzeyde eğlence ve heyecan sunan, hem fiziksel hem de sosyal açıdan tatmin edici bir spor olarak öne çıkar.

Özetle, padel tenisinin iş ve yaşam dengesi sağlamaya katkısı, sosyal bağları güçlendirmesi, kolay öğrenilebilir olması, çok yönlü ekipman kullanımı, oyundan alınan keyif, sürdürülebilirlik ve rekabet dengesi gibi özellikleri, sporu hem amatör hem de profesyonel seviyede cazip kılmaktadır. Bu özellikler, padelin hızla dünya genelinde

popülerleşmesinin temel sebepleri arasında yer almaktadır. Sonuç olarak bulgular padel tenisinde iki versiyon olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bunlardan ilki, padel tenisini, diğer raket sporları ile ilişkilendirmektedir, ortak kökeni ise Fransızların bulduğu jeu de la paume'dir. İkincisi ise Amerika'da paddle tenis ve platform tenisi gibi tenisin farklılaştırılmış versiyonları olan ancak mevcut padel tenisinde çok yaygın olan unsurlarla ortaya çıkan bir oyundur. Uluslararası Padel Federasyonu tarafından da onaylanmış olan ikinci versiyon, bu sporun ilk kez 1969 yılında Meksika'da Enrique Corcuera tarafından bulunduğunu kabul etmektedir. Padel tenisinin ülkemizde tanıtılması ve yayılması için proje destekli çalışmalar yapılması, antrenörlük ve hakemlik eğitimleri planlanması ve yarışma organizasyonları düzenlenmesi önerilebilir. Gerekli altyapı sağlandıktan ve branşta uzmanlaşmış kişiler istihdam edildikten sonra üniversitelerde ders olarak açılabilir. Ülkeden ülkeye farklı yazılımları olan bu spor, İspanya ve Güney Amerika'da Pádel, Almanya'da Padel, Arjantin'de Paddle ve bazı yazılı kaynaklarda da Padel-Tenis olarak kullanıldığı görülmüştür. Türk diline uygun olarak yazıldığı gibi "padel tenisi" olarak okunması ve telaffuz edilmesi önerilebilir.

2.5.Padelin Ekonomisi ve Organizasyonel Yapısı

2.5.1. Padel kulüpleri: Yapı, işleyiş ve üyelik modelleri

Padel kulüpleri, sporun düzenli oynanabildiği, topluluk oluşturan, eğitim ve turnuva organizasyonları düzenleyen yapılar olarak padel ekosisteminin temel aktörlerindendir. Bu kulüplerin işleyişi genellikle yönetim kurulu yapısına dayanır ve özel girişim sahipleri ya da dernekler tarafından kurulurlar. Üyelik modelleri, bireysel veya aile üyelikleri üzerinden yapılandırılabilir. Kimi kulüpler rezervasyon sistemine dayalı günlük kullanım ücretleriyle çalışırken, bazıları aylık veya yıllık aidatlarla gelir elde eder. Kulüplerin sürdürülebilirliği açısından hizmet kalitesi, koçluk sistemleri, sosyal etkinlikler ve turnuva katılım imkanları önemlidir (Moorgate, 2025).

2.5.2. Özel ve kamusal tesis yatırımları

Padel kortları hem özel sektör tarafından hem de kamu otoriteleri tarafından yatırım alanı hâline gelmiştir. Özel sektörde alışveriş merkezleri, oteller, spor salonları ve yaşam merkezleri padel kortlarını işletmelerine entegre ederek hem hizmet çeşitliliği hem de kârlılık elde etmektedir. Belediyeler ise sporun tabana yayılması için halka açık padel kortları kurarak spor altyapısını çeşitlendirmektedir. Bu yatırımlar, yerel ekonomiye canlılık katmakta, gençlerin ve ailelerin spora erişimini kolaylaştırmakta ve sportif turizmi

desteklemektedir. Kort kurulum maliyetlerinin göreceli olarak tenis ve halı sahalara göre düşük olması, padelin cazibesini artıran ekonomik bir unsurdur (Padel Creations, 2025b).

2.5.3. Sponsorluk ve marka ortaklıkları

Padel, sponsorluk için hem görünürlük hem de hedef kitleye erişim açısından önemli fırsatlar sunar. Spor markaları, raket üreticileri, spor giyim firmaları ve enerji içeceği markaları padel oyuncularını ve kulüpleri ile iş birliği yaparak marka bilinirliğini artırmaktadır. Özellikle sosyal medyada aktif olan padel sporcuları ve influencerlar aracılığıyla bu markalar organik reklam gücüne ulaşır. Sponsorluk anlaşmaları; forma, kort zeminleri, turnuva isim hakları ve sosyal medya içerikleri üzerinden şekillenmektedir. Bu iş birlikleri sadece ekonomik kazanç değil aynı zamanda sporun yaygınlaşması açısından da çift taraflı yarar sağlamaktadır (Financial Times, 2025).

2.5.4. Padel ekipmanları pazarı

Padel'in büyümesiyle birlikte spor ekipmanları pazarı da hızla gelişmiştir. Raketler, padel topları, özel ayakkabılar, giysiler ve aksesuarlar üzerinden oluşan pazar, uluslararası markaların yanı sıra yerli girişimciler için de bir fırsat alanı oluşturmuştur. Ar-Ge çalışmaları sayesinde karbon fiber, EVA (etilen-vinil-asetat) kauçuk gibi özel materyallerle geliştirilen raketler, performansı artırıcı özellikler sunmaktadır. Ekipman piyasasında “başlangıç düzeyi”, “yarı profesyonel” ve “elit düzey” olarak farklı segmentasyonlar yapılmaktadır. Ayrıca online satış platformları, bu ekipmanlara erişimi kolaylaştırmaktadır. Bu alanın yıllık büyüme oranı birçok ülkede çift haneli seviyelere ulaşmıştır (MMR, 2025).

2.5.5. Uluslararası turnuvalar: WPT, premier padel, FIP gold

Padel'in küresel düzeyde kurumsallaşması, çeşitli uluslararası turnuvalar aracılığıyla gerçekleşmektedir. World Padel Tour (WPT), en prestijli padel organizasyonudur ve üst düzey oyuncuların yer aldığı profesyonel bir lig yapısındadır. Premier Padel, özellikle Orta Doğu ve Avrupa merkezli genişlemeye dikkat çekmiş ve FIP (Uluslararası Padel Federasyonu) destekli büyük ödüllü turnuvalar düzenlemektedir. FIP Gold, dünya sıralamasına puan kazandıran, orta ölçekli organizasyonlardır. Bu turnuvalar aracılığıyla padel hem medya görünürlüğü kazanmakta hem de ekonomik bir döngü yaratmaktadır. Aynı zamanda turnuvalar, padel turizmini ve sponsorluk hacmini artırmaktadır.

2.5.6. Yerel turnuvalar ve lig yapıları (Türkiye örneği)

Türkiye'de padel, Türkiye Tenis Federasyonu tarafından düzenlenen bölgesel ve ulusal turnuvalar ile gelişmektedir. Üniversiteler, belediyeler ve özel kulüpler aracılığıyla gerçekleştirilen turnuvalar hem sporun yaygınlaşmasını sağlamakta hem de amatör sporcular için yarışma alanı oluşturmaktadır. Türkiye’de henüz tam oturmuş bir lig sistemi olmasa da kurumsallaşma yönünde adımlar atılmaktadır. Bazı şehirlerde sezonluk lig formatında yarışmalar yapılmakta; yaş, cinsiyet ve seviye bazlı kategoriler oluşturulmaktadır. Bu yapılar, yerel ekonomiye katkı sağlamakta, kort işletmeciliğini canlandırmakta ve sportif rekabeti artırmaktadır (IPF, 2024).

2.5.7. Medya hakları ve yayın anlaşmaları

Padel maçlarının dijital mecralarda yayınlanması, sporun küresel izleyici kitlesine ulaşmasında kritik rol oynamaktadır. YouTube, Twitch ve sosyal medya platformları aracılığıyla turnuvalar canlı yayınlanmakta, bu da padel için medya haklarının değerini artırmaktadır. Profesyonel ligler (örneğin WPT ve Premier Padel), ulusal yayın kuruluşları ile anlaşmalar yaparak padelin televizyondaki temsiliyetini de sağlamaktadır. Yayın gelirleri, organizasyon bütçelerinin önemli bir kısmını oluşturmakta; dolayısıyla medya hakları, padel ekonomisinin merkezinde yer almaktadır. Türkiye'de bu alanda henüz gelişme aşamasında olsa da yerel dijital kanallar ve spor içerik platformları padel yayınına ilgi göstermeye başlamıştır (Premier Padel, 2025).

2.5.8. Türkiye’de padel turizmi: Spor ve tatil bütünleşmesi

Padel, spor turizminin yeni aktörlerinden biri hâline gelmektedir. Tatil beldelerinde otellere entegre edilen padel kortları, tatil yapan bireylerin spora ulaşmasını kolaylaştırmakta ve otel tercihlerini etkilemektedir. Özellikle Alanya, Antalya, İstanbul gibi destinasyonlarda padel odaklı spor kampları düzenlenmekte; yurt içinden ve dışından katılımcılar çekilmektedir. Bu bütünleşme, yerel ekonomiye katkı sağlarken aynı zamanda padelin turizm gelirleriyle ilişkilendirilmesini mümkün kılmaktadır. Padel turizmi hem bireysel sporcular hem de kulüpler arası turnuvalar yoluyla geliştirilerek ekonomik ve sosyal açıdan yeni fırsatlar yaratabilir.

2.5.9. Girişimcilik ve padel tabanlı iş modelleri

Padelin hızla yayılması, girişimcilik açısından yeni iş modelleri doğurmuştur. Kort işletmeciliği, ekipman üretimi ve satışı, dijital rezervasyon sistemleri, padel eğitmenliği, sosyal medya içerik üreticiliği gibi alanlarda padel temelli girişimler artmaktadır. Özellikle

genç girişimciler, padel odaklı mobil uygulamalar geliştirerek oyuncular arası eşleştirme, skor takibi ve maç kaydı gibi hizmetler sunmaktadır. Franchise sistemine dayalı padel kulüpleri açmak da artan bir eğilimdir. Bu alanlar, spor girişimciliğinin sporun tanıtımı, yönetimi ve yaygınlaştırılması boyutunda ne denli stratejik olabileceğini göstermektedir (Dojo Business, 2025).

2.5.10. Kamu politikaları ve spor bakanlığı desteği

Padel'in kurumsallaşması ve yaygınlaşmasında kamu politikalarının etkisi büyüktür. Türkiye'de Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın padel kortu yatırımlarına destek vermesi, federasyonun tanınması ve bütçelendirilmesi, spor kulüplerine malzeme ve tesis teşvikleri sunulması padel ekosisteminin büyümesine katkı sağlar. Ayrıca okullarda padel antrenmanlarının müfredata eklenmesi, yerel yönetimlerin halk padel kursları açması ve turnuvaların desteklenmesi gibi uygulamalar, sporun tabana yayılmasını sağlar. Padelin toplumsal bir spor hâline gelmesi için merkezi yönetim ile yerel yönetimler arasında koordineli bir spor politikası gerekmektedir.

3. YÖNTEM

3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırma, padel sporcularına yönelik tanısal, izleme amaçlı ve sınıflayıcı özellikte bir performans değerlendirme ölçeğinin güvenilirliğini ölçmek için yürütülmüş, betimsel düzeyde tasarlanmış uygulamalı bir çalışmadır. Araştırmada, test bataryasından elde edilen toplam puanın t çeviklik testi ile ilişkisi incelenmiş ve padel sporcularının seviyesini belirlemek için bir puanlama sistemi geliştirilmiştir.

3.2.Etik Onay

Çalışma, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 13.05.2025 tarihli ve 2025/16 sayılı kararla etik açıdan uygun bulunmuştur (EK-1).

3.3.Katılımcılar

Örneklem grubunu, padel sporuyla düzenli olarak ilgilenen Alanya Padel Akademi Spor Kulübünden toplam 28 gönüllü sporcu oluşturmuştur.

Tablo 3.1. Örneklemen Tanımlayıcı İstatistikleri

Cinsiyet		N	Min.	Max.	Ort.	Std. Sapma
Erkek	Yaş	18	16	53	29,6111	9,28718
	Boy (cm)	18	171	190	178,2222	5,96614
	Vücut Ağırlığı (kg)	18	43	87	75,4444	10,61199
	Padel Oynama Süresi (ay)	18	2	60	16,2222	14,89396
	N	18				
Kadın	Yaş	10	20	32	25,9000	4,12176
	Boy (cm)	10	156	170	163,3000	4,78539
	Vücut Ağırlığı (kg)	10	49	68	56,2000	6,62990
	Padel Oynama Süresi (ay)	10	2	24	8,7000	6,58365
	N	10				

Çalışma grubunu oluşturan 28 padel sporcusu; 18 erkek ve 10 kadından oluşmaktadır. Erkek katılımcıların yaş ortalaması $29,61 \pm 9,29$ yıl, boy ortalaması $178,22 \pm 5,97$ cm, vücut ağırlığı ortalaması $75,44 \pm 10,61$ kg, padel oynama süresi ise $16,22 \pm 14,89$ ay olarak tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların yaş ortalaması $25,90 \pm 4,12$ yıl, boy ortalaması $163,30 \pm 4,79$ cm, vücut ağırlığı ortalaması $56,20 \pm 6,63$ kg, padel oynama süresi ise $8,70 \pm 6,58$ ay olarak belirlenmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçları

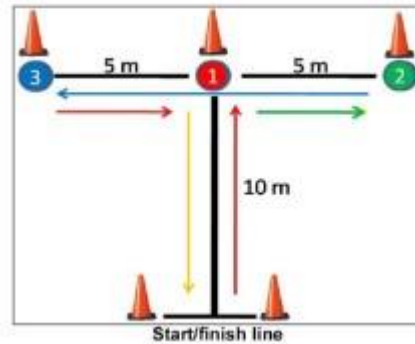
3.4.1. T çeviklik testi

Katılımcıların çeviklik düzeyi, Pauole vd. (2000) tarafından standartlaştırılmış olan T-Testi protokolü ile ölçülmüştür. Tüm bireyler testten önce standart ısınma sürecinden geçirilmiştir. Çeviklik DK-386 marka kablosuz fotosel ile ölçülmüştür. Elde edilen süreler, cinsiyete özgü sınıflarına göre değerlendirilerek 90 puanlık bir puanlama ölçeğine (Pauole vd., 2000) göre uyarlanarak puanlanmıştır.

Tablo 3.2. Erkek ve kadınlar için t çeviklik testi puanlama tablosu

Kadın T Çeviklik Testi Alt-Üst Sınır (sn)	Erkek T Çeviklik Testi Alt-Üst Sınır (sn)	Puan
$\leq 10,69$	$\leq 9,45$	90
10,70-10,92	9,46-9,82	80
10,93-11,48	9,83-10,06	70
11,49-11,99	10,07-10,22	60
12,00-12,34	10,23-10,44	50
12,35-12,73	10,45-10,64	40
12,74-13,24	10,65-10,99	30
13,25-13,69	11,00-11,22	20
13,70-14,23	11,23-11,69	10
$\geq 14,24$	$\geq 11,70$	0

Pauole vd. (2000)'den uyarlanmıştır.

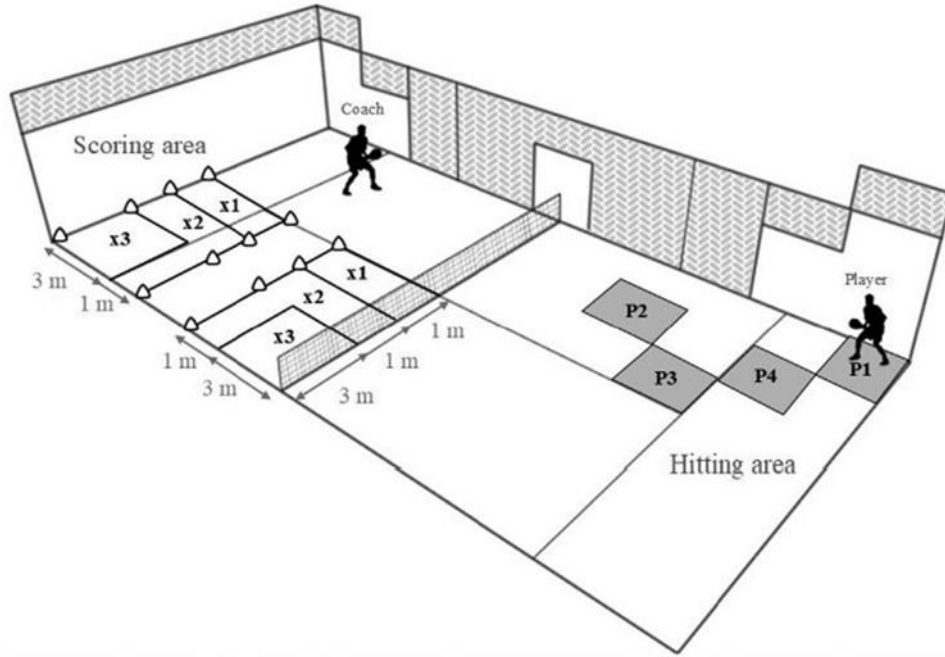


Şekil 3.1. T çeviklik testi

T testi, 10m uzunluğu ve 10m genişliği olan bir alanda T şeklinde oluşturulmuş 4 temas noktasından oluşmaktadır (Şekil 3.1). Sporcunun bu temas noktaları arasında farklı yönlerde, farklı şekillerde hareket etmesini gerektiren bir seriyi en kısa sürede tamamlaması amaçlanır. Bu testin diğer çeviklik testlerinden farkı sporcu daima aynı yöne bakar. Yön değiştirme işini sağa ve sola kayma adımlarıyla ya da geriye koşarak yapar. Bu test ikişer adet 900'lik ve 1800'lik dönüşün yanı sıra, 10m ileri, 10m sağa, 10m sola ve 10m geriye olmak üzere toplamda 40m'lik bir mesafenin kat edilmesini gerektirir (Özbay vd., 2018).

3.4.2. Padel performans test bataryası

Padel sporcularının teknik yeterlilik ve oyun içi becerilerini değerlendirmek amacıyla Khalafi vd. (2020) tarafından önerilen testler kullanılmıştır. Test bataryasında vuruş bölgesinde belirtilen bölümlerin içeriği şu şekildedir: P1: Camdan seken topa forehand ve backhand vuruşları, P2: Vole vuruşları, P3: Üstten smash, bandeja ve vibora vuruşları ve P4: Temel forehand ve backhand yer vuruşlarıdır. Skor bölgesinden 1, 2 ve 3 puan alınabilir.



Şekil 3.2. Padel Performans Test Bataryası

Skor bölgesinde yer alan koç vuruş bölgesinde yer alan sporcuya top besleme yapar. Sporcular P1, P2, P3 ve P4 bölgelerinin her birinden 10'ar vuruş olmak üzere toplam 40 vuruş yapar. Her bölge maksimum 30 puan (10*3) üzerinden değerlendirilmiştir ve padel teknik beceri testlerinden toplamda maksimum 120 puan elde edilmiştir. Testler, test-tekrar test güvenilirliğini sağlamak için bir ay ara ile iki sefer uygulanmıştır.

3.4.2. Padel performans skoru

Katılımcıların padel performansı, padel testlerinden elde edilen toplam puan (120) ile çeviklik testinden elde edilen puanın (maksimum 90) toplanması ile hesaplanmıştır.

Padel Performans Skoru (Maksimum 210) = Padel Toplam Puanı + T Çeviklik Testi Puanı

Bu sayede hem teknik becerileri hem de fiziksel yeterlilikleri içeren bileşik bir değerlendirme modeli elde edilmiştir.



4. BULGULAR

4.1. Test-Tekrar Test Güvenilirlik Analizi

4.1.1 Erkek grubu istatistikleri

Bu bölümde test-tekrar test güvenilirlik analizi için öncelikle erkek sporcular için veri seti normal dağılım gösterdiğinden (basıklık çarpıklık değerleri -1,46 ve 0,78 aralığında bulunduğundan) parametrik testlerden eşleştirilmiş örneklem t testi ve pearson korelasyon testi kullanılmıştır.

Tablo 4.1. Eşleştirilmiş örneklem t testi tanımlayıcı istatistikleri

Cinsiyet			Ort.	N	Std. Sapma	Std. Hata Ort.
Erkek	Pair 1	p1on	16,7778	18	7,19113	1,69497
		p1son	17,2778	18	6,47898	1,52711
	Pair 2	p2on	18,3333	18	5,94089	1,40028
		p2son	17,3889	18	5,00751	1,18028
	Pair 3	p3on	16,4444	18	6,32662	1,49120
		p3son	16,5556	18	6,72329	1,58469
	Pair 4	p4on	17,2222	18	6,76110	1,59361
		p4son	17,8889	18	6,86756	1,61870
	Pair 5	toplamppuanon	68,8889	18	22,43655	5,28835
		toplamppuanson	68,9444	18	21,18677	4,99377
	Pair 6	ttestion	10,6700	18	,92478	,21797
		ttestison	10,2728	18	,88467	,20852
	Pair 7	ttestipuanon	37,2222	18	32,14042	7,57557
		ttestipuanson	50,5556	18	30,76901	7,25233

Tablo 4.2. Eşleştirilmiş örneklem t testi sonucu

			Eşleştirilmiş Farklar			t	sd	p
			Ort.	Std. Sapm	Std. Hata Ort.			
Cinsiyet								
Erkek	Pair 1	p1on - p1son	-0,50000	2,38	0,56	-0,890	17	0,386
	Pair 2	p2on - p2son	0,94444	2,26	0,53	1,772	17	0,094
	Pair 3	p3on - p3son	-0,11111	2,90	0,68	-0,162	17	0,873
	Pair 4	p4on - p4son	-0,66667	2,95	0,69	-0,959	17	0,351
	Pair 5	toplamp puanon - toplamp puanson	-0,05556	5,47	1,28	-0,043	17	0,966
	Pair 6	ttestion - ttestison	0,39722	0,55	0,13	3,028	17	0,008
	Pair 7	ttestipuanon - ttestipuanson	-13,3333	20,86	4,91	-2,711	17	0,015

Tablo 4.2 incelendiğinde t çeviklik testi verileri hariç ön testler ve son testler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fark olmaması bu testin bir ay ara ile uygulandığında benzer sonuçları verdiğini göstermektedir. Dolayısıyla test bataryası güvenilirdir denilebilir. T çeviklik testinde ön testler ve son testler arasında istatistiksel olarak fark olmasının antrenmanların devam etmesi ve sporcuların gelişim göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 4.3. Pearson korelasyon testi sonuçları

Cinsiyet	Ön Test-Son Test	N	Pearson Korelasyon	p
Erkek	p1on & p1son	18	0,945	0,000
	p2on & p2son	18	0,929	0,000
	p3on & p3son	18	0,902	0,000
	p4on & p4son	18	0,906	0,000
	toplamppuanon & toplamppuanson	18	0,970	0,000
	ttestion & ttestison	18	0,812	0,000
	ttestipuanon & ttestipuanon	18	0,781	0,000
	toplamppuanson & ttestipuanon	18	0,708	0,001

Tablo 4.3 incelendiğinde erkek grubu için padel performans puanı son ile t çeviklik testi puanı son arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca diğer tüm veriler için ön testler ve son testler arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Yüksek düzeyde ilişki bulunması bu testin bir ay ara ile uygulandığında benzer sonuçları verdiğini göstermektedir. Dolayısıyla padel performans testi ve t çeviklik testi güvenilirdir denilebilir.

4.1.2. Kadın grubu istatistikleri

Kadın sporcular için veri seti normal dağılım göstermediğinden (basıklık çarpıklık değerleri -1,08 ve 3,05 aralığında bulunduğundan) non-parametrik testlerden wilcoxon işaretli sıralar testi ve spearman korelasyon testi kullanılmıştır.

Tablo 4.4. Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucu

Test İstatistiği ^a							
Cinsiyet		p1son - p1on	p2son - p2on	p3son - p3on	p4son - p4on	toplamp puanon - toplamp puanson	ttestison - ttestipuanon
Kadın	Z	-1,641 ^b	-0,992 ^b	-0,259 ^c	-0,817 ^b	-1,225 ^b	-2,073 ^c
	p	0,101	0,321	0,796	0,414	0,221	0,038
a. Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi							
b. Negatif Sıraya Dayalı							
c. Pozitif Sıraya Dayalı							

Tablo 4.4 incelendiğinde benzer şekilde kadın grubunda da t çeviklik testi verileri hariç ön testler ve son testler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fark olmaması bu testin bir ay ara ile uygulandığında benzer sonuçları verdiğini ve kadın grubu için de kullanılabilir olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla test bataryası cinsiyet ayrımı olmaksızın güvenilirdir denilebilir.

Tablo 4.5. Spearman korelasyon testi sonuçları

Cinsiyet	Ön Test-Son Test	N	Spearman's rho	p
Kadın	p1on & p1son	10	0,938	0,000
	p2on & p2son	10	0,896	0,000
	p3on & p3son	10	0,774	0,009
	p4on & p4son	10	0,638	0,047
	toplamppuanon & toplamppuanon	10	0,936	0,000
	ttestion & ttestison	10	0,783	0,007
	ttestipuanon & ttestipuanon	10	0,763	0,010
	toplamppuanon & ttestipuanon	10	0,069	0,851

Tablo 4.5 incelendiğinde kadın grubu için padel performans puanı son ile t çeviklik testi puanı son arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Diğer tüm veriler için ön testler ve son testler arasında da benzer şekilde istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü orta ve yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Yüksek düzeyde ilişki bulunması bu testin

bir ay ara ile uygulandığında benzer sonuçları verdiğini göstermektedir. Dolayısıyla padel performans testi ve t çeviklik testi cinsiyet ayrımı olmaksızın güvenilirdir denilebilir.

4.2. Cronbach's alpha iç tutarlılık katsayısı

Padel performansını değerlendirmek amacıyla oluşturulan test bataryasında yer alan dört alt testin (P1, P2, P3, P4) aynı yapıyı ölçüp ölçmediğini belirlemek amacıyla Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır.

Ön test verilerine göre yapılan analizde, padel performans test bataryasının iç tutarlılık katsayısı $\alpha = 0,81$ olarak bulunmuştur. Bu değer, testlerin birlikte güvenilir bir şekilde padel performansını ölçtüğünü göstermektedir.

Benzer şekilde, son test verileri üzerinde yapılan analizde de Cronbach Alpha değeri $\alpha = 0,84$ olarak tespit edilmiştir (Tablo 4.6). Bu sonuç, test bataryasının tekrar uygulamalarda da tutarlı sonuçlar verdiğini ve zaman içindeki güvenilirliğini koruduğunu göstermektedir.

Elde edilen Cronbach Alpha katsayıları, ölçeğin hem ön test hem de son test uygulamalarında yüksek düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğunu göstermekte ve padel sporcularının performans düzeyini ölçmede kullanılabilirliğini desteklemektedir.

Tablo 4.6. Cronbach's Alpha sonucu

Güvenilirlik Analizi	
Cronbach's Alpha	N (Ön Testler)
0,81	4
Cronbach's Alpha	N (Son Testler)
0,84	4

4.3. Padel Testi Performans Sınıflaması

4.3.1. Kümeleme analizi ve kesme noktalarının belirlenmesi

Sporda performans profillemeye K-Means yöntemi kullanılarak anlamlı grupların elde edildiğine dair literatürde de güçlü kanıtlar bulunmaktadır (Shelly vd., 2020). Bu çalışmada padel sporcuları için performans test bataryasına dayalı olarak toplam puanlar üzerinden bir normatif sınıflandırma sistemi oluşturulmuştur. Padel sporcularının performans puanlarına göre benzer özellikte gruplara ayrılması amacıyla K-Means kümeleme analizi uygulanmıştır. Veri seti 28 sayısal gözlem içermekte olup, analiz öncesi

puanlar Z-skoru yöntemiyle normalize edilmiştir. Grup sayısının belirlenmesinde Dirsek (Elbow) Yöntemi kullanılmış ve $k = 3$ olarak seçilmiştir. Küme sayısı üçten sonra inertia değerindeki azalma belirgin şekilde yavaşladığı için bu seçim yapılmıştır. Puan dağılımında 78–91 aralığı gözlenmemiş olsa da bu aralık gelecekte yapılacak analizlerde potansiyel bir ara bölge olarak değerlendirilebilir. Bu sınıflandırma, padel gibi performans ölçüsüne dayalı spor branşlarında normatif değerlendirme çizelgeleri geliştirmekte fayda sağlayabilir. Bu kategoriler, uygulayıcıların sporcuları tanılamasını, seviyelendirmesini ve gelişim süreçlerini izlemesini kolaylaştıracak şekilde Tablo 4.7’de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Padel testi performans sınıflaması

Seviye	Performans Aralığı (min-max)	Ortalama Puan	Açıklama
A (Elite)	107 veya üstü	-	En üst düzey sportif seviye
B (Advanced)	92-106	98,8	Gelişmiş sporcu seviyesi
C (Intermediate)	57-77	66,6	Orta-üst seviye
D (Beginner)	38-55	46,2	Başlangıç seviyesi

Kümeleme analizi sonucunda çalışmaya katılan sporculardan 3 küme oluşmuştur. Çalışmaya katılan en iyi performans 106 puan olduğundan, 107 puan ve üzeri ‘‘A’’ kategorisi olarak kümeye eklenmiştir.

Geliştirilen bu sınıflama sistemine ek olarak t çeviklik testinden alınan skorda eklenerek bu test bataryası padel sporcularının mevcut durumunu değerlendirmek, gelişimlerini izlemek ve bireysel farklılıkları dikkate alarak antrenman planlamasını desteklemek amacıyla kullanılabilir. Ayrıca bu test bataryası Türkiye Tenis Federasyonu’na bağlı olan padel antrenörlük kurslarına aday antrenör almak için padel branşı yeterliliklerini belirlemek amacıyla kullanılabilir. Bu amaçla ‘‘C’’ ve üstü alanların antrenörlük kurslarına katılması önerilir. ‘‘A’’ ve ‘‘B’’ seviyeleri Milli Takım seçmelerinden referans seviye olarak kullanılabilir.

Çalışmaya katılan 28 sporcunun padel seviyeleri Tablo 4.8’de verilmiştir.

Tablo 4.8. Sporcuların padel seviyeleri

Cinsiyet		Frekans	Yüzde	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Erkek	D	6	33,3	33,3	33,3
	C	7	38,9	38,9	72,2
	B	5	27,8	27,8	100,0
	Toplam	18	100,0	100,0	
Kadın	D	7	70,0	70,0	30,0
	C	3	30,0	30,0	100,0
	Toplam	10	100,0	100,0	

Tablo 4.8 incelendiğinde erkeklerde 6 kişinin ‘D’, 7 kişinin ‘C’ ve 5 kişinin ‘B’ seviye olduğu, kadınlarda ise 7 kişinin ‘D’ ve 3 kişinin ‘C’ seviye olduğu gözlenmektedir.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada padel sporcuları için performans test bataryasından elde edilen toplam puanlara dayalı olarak bir sınıflandırma sistemi önerilmiştir. Sınıflama, örneklemdaki dağılıma göre oluşturulmuş ve her bir düzey sporculuk seviyesi ile ilişkilendirilmiştir. Elde edilen bulgular, bu testlerin hem güvenilir hem de tekrar uygulanabilir olduğunu ortaya koymaktadır.

Test Bataryasının Katkısı

Padel sporu, yüksek çeviklik, reaksiyon hızı, vuruş kontrolü ve oyun içi strateji gerektiren çok yönlü bir branştır (Khalafi vd., 2020). Bu nedenle, yalnızca fiziksel ya da yalnızca teknik testlerle değerlendirme yapmak yetersiz kalabilir. Alana katkı sağlaması planlanan bu test bataryası, hem teknik (P1: Camdan seken topa forehand ve backhand, P2: Vole vuruşları, P3: Üstten smash, bandeja ve vibora vuruşları ve P4: Temel forehand ve backhand yer vuruşları) hem de fiziksel performans (çeviklik) bileşenlerini içermesi açısından literatüre katkı sağlayacaktır.

Güvenirlik ve Geçerlik Açısından Değerlendirme

Test-tekrar analizleri sonucunda hem erkek hem kadın sporcular için puanların yüksek derecede tutarlı olduğu, paired sample t testi, pearson testi, wilcoxon testi ve spearman testi analizleriyle desteklenmiştir. Ayrıca dört teknik testin birlikte değerlendirilmesiyle elde edilen Cronbach Alpha değerlerinin (ön test için $\alpha = 0,81$; son test için $\alpha = 0,84$) yüksek olması, geliştirilen ölçeğin iç tutarlılığının da güçlü olduğunu göstermektedir (Tavakol ve Dennick, 2011). Ayrıca uluslararası padel antrenörlerin de görüşleri alındığından bu alanda geçerlidir denilebilir.

Normatif Sınıflandırmanın Kullanımı

Bu çalışmada geliştirilen 4 kademeli sınıflama modeli (A-D), sporcuların mevcut düzeylerini tanımlamak ve gelişimlerini izlemek açısından işlevsel bir sistem sunmaktadır. Örneğin, toplam puanı 107'in üzerinde olan sporcuların "Elit" seviyesinde yer alması, performansa dayalı bireysel veya gruplu antrenman planlamasına doğrudan yön verebilir. Ayrıca, bu sistemle rekabetçi seviyedeki oyuncular ile gelişim düzeyindeki oyuncular arasındaki farklar daha somut biçimde izlenebilir.

Sınırlılıklar

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Öncelikle, örneklem büyüklüğü sınırlı olup ($n=28$) sonuçların genellenebilirliği açısından dikkatli yorumlanmalıdır. Ayrıca katılımcıların yaş ve deneyim düzeyleri arasında heterojenlik bulunmakta, bu durum bazı testlerde varyansı artırmış olabilir. Ek olarak, geliştirilmiş test bataryasının geçerliliği farklı seviyelerdeki sporcular üzerinde daha geniş örneklemlemlerle test edilmelidir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, padel sporuna özgü fiziksel ve teknik performansı bütüncül olarak değerlendirebilecek bir test bataryası geliştirmeyi ve bu batarya doğrultusunda normatif bir sınıflandırma sistemi oluşturmayı amaçlamıştır. Bu bataryanın testleri arasında servis padele özgü teknik beceriler ve T çeviklik testi gibi padel oyununa özgü fiziksel beceriler ölçülmüştür. Yapılan analizler sonucunda bu test bataryasının güvenilir olduğu, test-tekrar test ve korelasyon analizlerinin istatistiksel olarak anlamlı ve tutarlı sonuçlar verdiği görülmüştür.

Katılımcılardan elde edilen toplam puanlara dayalı olarak oluşturulan normatif sınıflama, sporcuların 4 düzeyde (A Elite – D Beginner) sınıflandırılmasına olanak sağlamaktadır. Bu sınıflama; bireysel performans düzeyinin tespiti, gelişimin izlenmesi, antrenman planlamasının yapılması ve oyuncu seçim sürecinin desteklenmesi açısından pratik bir araç olarak kullanılabilir.

Bu test bataryası, padel sporuna özgü çoklu performans ölçümlerini barındırması açısından literatüre katkı sunmaktadır. Antrenörler ve spor bilimciler için sahaya uygulanabilir ve zaman açısından ekonomik bir çözüm sunmaktadır.

Öneriler

Bu test bataryasının geçerliği ve güvenilirliği farklı yaş gruplarında, seviyelerde ve daha geniş örneklemelerle tekrar denenebilir. Test bataryasının zaman içerisindeki performans değişimini ölçme kapasitesi (duyarlılık) belirlenebilir, antrenman programlarının etkililiği bu testlerle takip edilebilir. Bu testlerden elde edilen puanların, padel maçlarındaki performans göstergeleriyle ilişkisi incelenerek yapı geçerliği güçlendirilebilir. Ölçüm sürecinin dijital cihazlarla entegrasyonu (örneğin mobil uygulamalar veya padel izleme sistemleriyle) bu ölçeğin yaygın kullanımını kolaylaştırabilir. Kadın ve erkek sporcular için farklı sınıflandırma eşikleri kullanılarak normatif sistem daha duyarlı hâle getirilebilir.

Padel sporu, günümüzde hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir spor dalı haline gelmiştir. İş ve serbest zaman arasındaki dengenin sağlanmasında fiziksel aktivitenin rolü çok açıktır ve padel bu ihtiyaca etkin biçimde yanıt verir. Dört oyunculu takım oyunu yapısı, bireylerin sosyal bağ kurmalarına, iletişim becerilerini geliştirmelerine ve sosyal izolasyondan uzaklaşmalarına imkân tanımaktadır. Bu yönüyle padel, sadece

fiziksel değil aynı zamanda psikososyal sağlığı da destekleyen bir spor dalı olarak değerlendirilebilir.

Padel tenisinin öğrenme kolaylığı ve yumuşak öğrenme eğrisi, sporun geniş kitlelere ulaşmasını sağlamaktadır. Özellikle diğer raket sporlarına kıyasla daha az teknik bilgi ve fiziksel zorlanma gerektirmesi, farklı yaş gruplarından ve fiziksel kondisyon seviyelerinden bireylerin spora katılımını teşvik eder. Bu da padelin toplumda spor yapma alışkanlığı oluşturma ve aktif yaşam tarzını yaygınlaştırma potansiyelini artırmaktadır.

Ekipman açısından padel racketinin çok yönlü kullanımı, oyunculara farklı raket sporları arasında kolay geçiş olanağı sağlamakta, böylece spor çeşitliliğini artırmakta ve spora bağlılığı güçlendirmektedir. Topun oyunda kalma süresinin uzun olması ise oyunun heyecanını ve keyfini artırmakta, oyuncuların motivasyonunu ve katılım sürekliliğini desteklemektedir.

Sosyal ve rekabetçi dinamikler, padelin popülerliğinin temel unsurlarındandır. Rekabetin dengeli dağılımı, oyuncular arasında adil ve çekişmeli karşılaşmalar yaratırken, oyunun eğlenceli ve heyecan verici olmasını sağlar. Bu da sporcunun hem sportif gelişimine hem de psikolojik tatminine katkıda bulunur. Dolayısıyla padel, hem amatör hem de profesyonel sporcular için cazip bir seçenek olarak öne çıkar.

Ancak, padelin bu olumlu özelliklerine rağmen bazı zorluklar ve geliştirilmesi gereken alanlar da bulunmaktadır. Örneğin, spora erişim konusunda altyapı eksiklikleri, ekonomik bariyerler ve sosyal eşitsizlikler, özellikle alt ve orta gelir gruplarının katılımını sınırlandırabilir. Ayrıca, sporda kadın katılımının artmasına rağmen, cinsiyet eşitliği konusunda hala yapılması gereken düzenlemeler ve farkındalık çalışmaları mevcuttur. Bu noktalar, padelin sürdürülebilir ve kapsayıcı bir spor dalı olabilmesi için dikkate alınmalıdır.

Padel, hem fiziksel hem de sosyal açıdan bireylerin yaşam kalitesini artıran, öğrenmesi kolay ve herkes için erişilebilir potansiyele sahip bir spor dalıdır. Takım oyunu olması, sosyal bağları güçlendirmesi ve rekabetin dengeli olması, spora olan ilgiyi artıran başlıca faktörlerdir. Ayrıca, padelin çok yönlü ekipman kullanımı ve yüksek oyun keyfi, sporun yaygınlaşmasını desteklemektedir.

Toplumsal anlamda padel, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının teşvik edilmesi, sosyal izolasyonun önlenmesi ve farklı yaş, cinsiyet ve sosyal grupların bir araya gelmesi açısından önemli katkılar sunar. Bununla birlikte, altyapı, ekonomik erişim, cinsiyet eşitliği ve toplumsal kapsayıcılık gibi konularda gelişim ve politika ihtiyacı bulunmaktadır.

Altyapı ve erişim imkanlarının geliştirilmesi: Padel sporunun yaygınlaşması ve toplumun farklı kesimlerine ulaşabilmesi için en temel gerekliliklerden biri yeterli ve kaliteli altyapının oluşturulmasıdır. Bu bağlamda, özellikle belediyeler ve spor federasyonları, padel kortlarının sayısını artırmaya yönelik yatırım ve destek programları geliştirmelidir. Okullar, gençlik merkezleri ve halkın yoğun olarak kullandığı rekreasyon alanlarında padel tesisleri açılması, spora erişim engellerini azaltacaktır. Ayrıca, altyapının yaygınlaştırılması sırasında ekonomik açıdan dezavantajlı bireyler için ücretsiz veya düşük ücretli kullanım imkanları sunulması, spora katılımı daha demokratik hale getirecektir. Böylece, padel sadece elit veya belli gelir grubuna ait bir spor olmaktan çıkacak, geniş halk kitleleri tarafından benimsenebilecektir.

Kadınların katılımının artırılması: Kadınların padel sporundaki aktif katılımının artırılması, toplumsal cinsiyet eşitliği perspektifinden önem taşır. Bu nedenle, kadın sporculara yönelik özel turnuvaların düzenlenmesi, kadın antrenör ve hakem yetiştirme programlarının yaygınlaştırılması gerekmektedir. Medyada kadın padel oyuncularının görünürlüğünün artırılması ve kadın sporcuların başarılarının daha fazla vurgulanması, kadınların spora olan ilgisini teşvik edecektir. Ayrıca, cinsiyet temelli ayrımcılığı önlemek için spor kulüplerinde ve organizasyonlarda eşitlik politikalarının uygulanması, kadın sporcuların motivasyonunu ve sporda kalıcılığını artıracaktır.

Eğitim ve yaygınlaştırma faaliyetleri: Padelin kolay öğrenilebilir yapısı, bu sporu gençler ve yetişkinler arasında popüler kılmak için bir avantajdır. Bu avantajın etkili şekilde kullanılması için, okul müfredatlarına padel sporunun dahil edilmesi ve okul içi turnuvaların yaygınlaştırılması önemlidir. Ayrıca, sosyal medya kampanyaları, dijital platformlarda interaktif eğitim içerikleri ve kulüplerde düzenlenecek halka açık tanıtım etkinlikleriyle spora ilgiyi artırmak mümkündür. Eğitimcilerin padel sporunun teknik, taktik ve kurallarını yaygınlaştırıcı eğitim programları alması, sporun profesyonel ve sağlıklı gelişimi açısından gereklidir.

Sosyal kapsayıcılık politikaları: Padelin her kesimden bireye hitap edebilmesi için engelli bireylerin spora erişimi desteklenmelidir. Bunun için adaptif padel programları oluşturulmalı, tekerlekli sandalye kullanıcıları ve farklı engel grupları için özel kort düzenlemeleri yapılmalıdır. Engelli sporculara yönelik antrenör ve hakem eğitimleri verilerek, bu alanda uzmanlaşmış personel yetiştirilmelidir. Ayrıca, engellilik farkındalığını artırmaya yönelik sosyal kampanyalar düzenlenerek, padelin kapsayıcı yapısı toplumda yaygınlaştırılmalıdır. Böylece engelli bireyler hem fiziksel sağlık hem de sosyal bütünleşme

açısından padelden maksimum fayda sağlayabilecektir.

Rekabetin ve oyun keyfinin desteklenmesi: Padel sporunda katılımcıların uzun vadeli motivasyonu ve sporla bağlılığı, dengeli ve adil bir rekabet ortamının sağlanmasına bağlıdır. Lig yapıları ve kategorilendirme sistemleri oluşturularak, oyuncular seviyelerine uygun karşılaşmalara katılabilir. Bu, oyun kalitesini ve rekabet heyecanını artırırken, oyuncuların beceri gelişimini de destekler. Amatörden profesyonellere kadar tüm seviyelerde sürdürülebilir bir rekabet düzeninin kurulması, padel sporunun profesyonelleşme sürecine katkı sunacaktır. Ayrıca, oyun süresinin ve topun oyunda kalma süresinin uzatılması için teknik kurallar ve kort dizaynları gözden geçirilebilir.

Bilimsel ve teknolojik destek: Antrenmanların etkinliği ve sporcu sağlığının korunması için bilimsel verilerden yararlanmak zorunludur. Bu doğrultuda, padel sporcuları için bireysel performans analizlerinin yapılması, gelişim takibinin düzenli olarak gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Giyilebilir teknolojiler ve sporcu takip sistemleri sayesinde; kalp ritmi, hareket yoğunluğu, enerji tüketimi gibi veriler toplanabilir ve antrenman programları bu verilere göre kişiselleştirilebilir. Ayrıca, dijital video analizleriyle teknik ve taktik hatalar tespit edilip düzeltilerek oyuncuların oyun kalitesi artırılabilir. Spor bilimciler, fizyoterapistler ve antrenörler arasındaki iş birliği, performansın yükseltilmesi ve sakatlıkların önlenmesinde önemli rol oynar.

Sporcu sağlığı ve rejenerasyon: Padel gibi dinamik ve yüksek tempolu sporlarda, sporcu sağlığının korunması ve performans sürekliliğinin sağlanması için esneklik, kuvvet ve koordinasyon antrenmanlarının düzenli yapılması şarttır. Bu antrenmanlar, sporcuların hareket kabiliyetini artırırken, sakatlık riskini azaltır. Aynı zamanda antrenman ve müsabaka sonrası uygun rejenerasyon ve dinlenme süreçlerinin planlanması, sporcuların fiziksel ve psikolojik olarak yenilenmesini sağlar. Masaj, esneme, uyku kalitesinin artırılması ve beslenme gibi faktörler, sporcuların performansını olumlu yönde etkiler. Bu alanlarda sporculara bilinçlendirme çalışmaları yapılmalı ve antrenman programları sağlık profesyonellerinin gözetiminde oluşturulmalıdır.

7. KAYNAKLAR

- Almonacid-Cruz, B. (2011). Perfil de juego en pádel de alto nivel [Padel game profile in high level] (Doctoral dissertation). *University of Jaen*, Jaen, Spain.
- Arab News. (2024, May 14). *What is behind the rise of Padel in the Middle East?* Arab News. Erişim Tarihi: 01/06/2025, Erişim Adresi: <https://www.arabnews.com/node/2509881/sport>
- Bastiaansen, T. (2025). *Will padel become an Olympic sport?* Erişim Tarihi: 22/05/2025. Erişim Adresi: <https://justpadel.com/en-in/blogs/blog/gaat-padel-een-olympische-sport-worden>
- BNL Italy Major Premier Padel (2022a). *The padel court, measurements and materials*. Erişim Tarihi: 04/06/2025. Erişim Adresi: <https://www.bnlitalymajorpremierpadel.com/en/News/Padel-QA/The-padel-court-measurements-and-materials?>
- BNL Italy Major Premier Padel (2022b). *The Premier Padel tour explained*. Erişim Tarihi: 04/06/2025, Erişim Adresi: <https://www.bnlitalymajorpremierpadel.com/en/News/Padel-QA/The-Premier-Padel>
- Casper, JM. & Gray, DP. & Babkes, SM. (2007). "A Sport Commitment Model Perspective on Adult Tennis Players' Participation Frequency and Purchase Intention," *Sport Management Review*, Elsevier, vol. 10(3), pages 253-278, November.
- Cheatham, S. W., Kolber, M. J., Cain, M., & Lee, M. (2015). The Effects of Self-Myofascial Release Using A Foam Roll or Roller Massager on Joint Range of Motion, Muscle Recovery, and Performance: A Systematic Review. *International journal of sports physical therapy*, 10(6), 827–838.
- Cochrane, D. J. (2004). Alternating hot and cold water immersion for athlete recovery: a review. *Physical therapy in sport*, 5(1), 26-32.
- Conde-Ripoll R, Escudero-Tena A, Clemente-Suárez VJ, Navarro Jimenez E and Bustamante-Sánchez Á (2025) Training under pressure mirrors competition: technical-tactical insights from high-level male padel players. *Front. Sports Act. Living* 7:1505817. doi: 10.3389/fspor.2025.1505817.
- Coninck, FX. (2021). *The evolution of the padel racket*. Erişim Tarihi: 25/06/2025 Erişim Adresi: <https://padel-magazine.co.uk/the-evolution-of-the-racket-padel/>
- Corrales, B.S., De Hoyo, M. & Carrasco, L. (2008). Demandas fisiológicas y características

- estructurales de la competición en pádel masculino [*Physiological demands and structural characteristics of the male padel competition*]. Apunts, 94, pp.23-28
- Courel-Ibáñez, J., Sánchez-Alcaraz, B. J., García-Romero, J., & Cañas, J. (2023). Performance Analysis in Padel: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 135. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010135>
- Dojo Business (2025). *Business Model Canvas for a padel center*. Erişim Tarihi: 01/07/2025, Erişim Adresi: <https://dojobusiness.com/blogs/news/padel-center-business-model-canvas?>
- Duffield, R., Reid, M., Baker, J. & Spratford, W. (2010). Accuracy and reliability of GPS devices for measurement of movement patterns in confined spaces for court-based sports. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13(5), pp.523-525.
- Dumangöz, P. D. (2021). Bir raket sporu: Padel tenisi. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 7(51), 2531–2539.
- Financial Times. (2025, June 23). *Padel's Hexagon Cup aims to turn players into fans*. Financial Times. Erişim Tarihi: 04/06/2025, Erişim Adresi: <https://www.ft.com/content/c1db6ddd-c3a1-4744-b1d3-be7f7d3c63b9>
- García Acedo, D.M. & Ares Bella, F. (2007). Estudio biomecánico y patomecánico en la práctica del pádel [Biomechanical and pathomechanical study and practice of padel]. *Revista Española de podología*, 4, pp.176-183.
- Hello Padel Academy. (2023). *The different padel shots*. <https://helloworldacademy.com/the-different-padel-shots/>
- Hoyo Lora, M., Sañudo Corrales, F.B. & Carrasco Páez, L. (2007). Demandas Fisiológicas de la competición en Pádel [Physiological demands of the male padel competition]. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte= International Journal of Sport Science*, 3(8), pp.53-58.
- International Padel Federation (IPF) (2024). *Focus on...Turkiye. Padel is starting to grow*. Erişim Tarihi: 01/07/2025, Erişim Adresi: <https://www.padelfip.com/2024/05/focus-on-turkiye-padel-is-starting-to-grow/>
- International Padel Federation (IPF) (2025a). *Padel in Spain, growth in courts and player licenses in 2024. Morcillo: "These results reflect the hard work of recent years"* Erişim Tarihi: 01/03/2025, Erişim Adresi: <https://www.padelfip.com/2025/02/padel-in-spain-growth-in-courts-and-player-licenses-in-2024-morcillo-these-results-reflect-the-hard-work-of-recent-years/>

- International Padel Federation (IPF) (2025b). *Regulations of The Padel Game*. Erişim Tarihi: 04/04/2025, Erişim Adresi: <https://www.padelfip.com/wp-content/uploads/2023/02/2-game-regulations.pdf>
- İntegral Spor (2024). *FIP Rise Turkey Padel Turnuvası Sponsoru: WePadel*. Erişim Tarihi: 21/05/2025, Erişim Adresi: <https://integralspor.com/tr/haber/fip-rise-turkey-padel-turnuvasi-sponsoru-wepadel>
- Khalafi, A., Minoonejad, H., Sadeghi, H., & Vahedi, H. (2020). Designing and validation of padel specific test. *Science & Sports*, 35(3), 135-140. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2019.08.005>
- King, B. (2010). What makes fans crazy about sports? *Stree&Smith's Sportsbusiness Journal*, 13,1. Retrieved from: SPORTDiscus database.
- Kovacs, M.S. (2009). Movement for Tennis: The Importance of Lateral Training. *Strength and Conditioning Journal*, 31(4), pp.77-85.
- Llana-Belloch, S., Brizuela, G., Pérez-Soriano, P., García-Belenguer, A.C. & Crespo, M. (2013). Supination control increases performance in sideward cutting movements in tennis. *Sports Biomechanics*, (ahead-of-print), 12(1), pp.38-47
- Martín-Miguel, I., Sánchez-Alcaraz, B. J., Ramón-Llín, J., & Muñoz, D. (2024). Influence of the tactical formation on serve and follow-through parameters in professional padel: Influencia de la formación táctica en los parámetros de saque y seguimiento en padel profesional. *European Journal of Human Movement*, 52.
- McKay, R. (2025). *Padel Statistics*. Erişim Tarihi: 01/07/2025, Erişim Adresi: <https://www.gym-flooring.com/blogs/stats-hub/padel-statistics>
- Miami Premier Padel (2023). *Padel, a global phenomenon in continuous expansion: played on 70,000 courts across 150 countries* Erişim Tarihi: 05/05/2025, Erişim Adresi: <https://www.miamipremierpadel.com/padel-a-global-phenomenon-in-continuous-expansion-played-on-70000-courts-across-150-countries/>
- Miralles, R., Guzmán, J. F., Ramón-Llín, J., & Martínez-Gallego, R. (2025). Impact of Playing Position on Competition External Load in Professional Padel Players Using Inertial Devices. *Sensors*, 25(3), 800. <https://doi.org/10.3390/s25030800>
- MMR (2025). *Padel Rackets Market Size, Share, Growth Rate, Industry Analysis and Future Growth (2025-2032)*. Erişim Tarihi: 01/07/2025, Erişim Adresi: <https://www.maximizemarketresearch.com/market-report/padel-rackets-market/213927/>
- Moorgate (2025). *10 Revenue Streams to Boost Your Padel Tennis Business Beyond the*

- Court. Erişim Tarihi: 20/06/2025, Erişim Adresi: <https://moorgatefinance.com/2025/06/19/padel-tennis-revenue-streams/>
- Narazaki, K., Berg, K., Stergiou, N. & Chen, B. (2009). Physiological demands of competitive basketball. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(3), pp.425-432
- Özbay, S., Ulupınar, S., Özkara, AB. (2018). Sporda Çeviklik Performansı. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 97-112.
- Padel39 (2025a). *Why is padel the perfect sport for children?* Erişim Tarihi: 20/06/2025, Erişim Adresi: <https://www.padel39.com/blog/why-is-padel-the-perfect-sport-for-children?>
- Padel39 (2025b). *Why is padel the ultimate family sport?* Erişim Tarihi: 01/07/2025, Erişim Adresi: <https://www.padel39.com/blog/why-is-padel-the-ultimate-family-sport?>
- Padel Athletes (2025). *All Padel Shots Explained – Ultimate Guide*. Erişim Tarihi: 03/03/2025, Erişim Adresi: <https://padelathletes.com/padel-shots/>
- Padel Court Quotes (2025). *What is the size of a Padel Court?* Erişim Tarihi: 04/06/2025, Erişim Adresi: <https://padelcourtquotes.com/what-is-the-size-of-a-padel-court/>
- Padel Creations (2025a). *Some Padel-History*. Erişim Tarihi: 01/07/2025, Erişim Adresi: <https://www.padelcreations.com/some-padel-history/>
- Padel Creations (2025b). *Business Plan for Padel*. Erişim Tarihi: 01/07/2025, Erişim Adresi: <https://www.padelcreations.com/business-plan-for-padel/>
- Padel.Fyi, (2023). *Surprising Stats about the Growth of Padel around the World*. Erişim Tarihi: 01/03/2025, Erişim Adresi: <https://www.padel.fyi/blog/padel-statistics>
- Pauole, K.; Madole, K.; Garhammer, J.; Lacourse, M.; Rozenek, R. (2000). Reliability and Validity of the T-Test as a Measure of Agility, Leg Power, and Leg Speed in College-Aged Men and Women. *Journal of Strength and Conditioning Research* 14(4):p 443-450, November.
- Premier Padel. (2024). *About Premier Padel & tournament structure*. Erişim Tarihi: 19/05/2025, Erişim Adresi: <https://premierpadel.com/en/news/premier-padel-and-fip-secure-major-renewals-across-flagship-tournaments-and-announce-strategic-developments-as-tour-continues-its-meteoric-growth>
- Rodriguez-Fernandez, M. (2011). Padel sports clup in Spain. *International Journal of Sports Marketing & Sponsorship*, 13(1), 38-48.
- Romero, J. (2024). *From backyards to global fame: This is the surprising history of Padel*. Erişim Tarihi: 05/05/2025, Erişim Adresi: <https://www.redbull.com/us-en/history->

of-padel

- Ruiz, R. & Lorenzo, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento [Psychological characteristics in players of high performance padel]. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 3(2), pp.183-199
- Shelly, Z., Burch, R. F., Tian, W., Strawderman, L., Piroli, A., & Bichey, C. (2020). Using K-means clustering to create training groups for elite American football student-athletes based on game demands. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, 8(2), 47–63.
- SportsPro. (2025, February). *Premier Padel–Hexagon Cup strategic partnership for Olympic inclusion*. Erişim Tarihi: 19/05/2025, Erişim Adresi: <https://www.sportspro.com/news/premier-padel-hexagon-cup-fip-partnership-olympics-february-2025>
- Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53–55. <https://doi.org/10.5116/ijme.4dfb.8dfd>
- Tennis Tonic (2025). *In the US, huge padel's popularity soars as a result of social media content and celebrity*. Erişim Tarihi: 10/07/2025, Erişim Adresi: <https://tennistonic.com/tennis-news/888853/in-the-us-huge-padels-popularity-soars-as-a-result-of-social-media-content-and-celebrity/>
- Türk Spor Ajansı. (2021, Ağustos 13). *Padel tenis kortu artık Türkiye’de*. Erişim Tarihi: 05/05/2025, Erişim Adresi: <https://turksporajansi.com/2021/08/13/padel-tenis-kortu-artik-turkiyede/>
- Türkiye Tenis Federasyonu (2025). *Padel ve Pickleball, Türkiye Tenis Federasyonu’na Bağlandı*. Erişim Tarihi: 25 Şubat 2025, Erişim Adresi: <https://www.ttf.org.tr/index.php/tr/haber-detay/149>
- UK Padel (2023). *Mastering the Padel Return: Techniques and Tips*. Erişim Tarihi: 06/06/2025, Erişim Adresi: https://sn.ukpadel.org/NewsItem.aspx?id=c6689a492893734baa7d7c79c79ad4ac&%3btile=MASTERING_THE_PADEL_RETURN_TECHNIQUES_AND_TIPS
- Villar-León, A., Muñoz, D., Sánchez-Alcaraz, B. J., Martín-Miguel, I., Conde-Ripoll, R., & Escudero-Tena, A. (2024). Playing High: Strategic Use of the Lob in Professional Padel. *Applied Sciences*, 14(18), 8261. <https://doi.org/10.3390/app14188261>
- Weber, K., Pieper, S. & Exler, T. (2007). Characteristics and significance of running speed at the Australian Open 2006 for training and injury prevention. *Medicine Science*

Tennis, 12(1), pp.14-17

- Weebora (2025). *Padel Meets Innovation: The Tech Revolution on Court*. Erişim Tarihi: 01/07/2025, Erişim Adresi: <https://weebora.com/rematepor4/Padel-Meets-Innovation-The-Tech-Revolution-on-Court>
- Williams, T. (2025). *7 Padel-Specific Muscle Recovery Tips for 2025*. Erişim Tarihi: 01/07/2025. Erişim Adresi: <https://www.padelrumors.com/news/muscle-recovery-tips/>
- Wheaton, B. (2007). After sport culture: rethinking sport and post-subcultural theory. *Journal of Sport and Social Issues*, 31(8), 283-307.
- Young, W., Farrow, D. (2013). The Importance of a Sport-Specific Stimulus for Training Agility. *Strength and Conditioning Journal* 35(2):p 39-43.
- Zimbalist, A. S. (2002). Competitive Balance in Sports Leagues: An Introduction. *Journal of Sports Economics*, 3(2), 111-121. <https://doi.org/10.1177/152700250200300201> (Original work published 2002)

8. EKLER

EK 1: Etik kurul onay formu

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.05.2025-247148

T.C.

ALANYA ALAADDİN KEYKUBAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurul Kararı

Ek-2

TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI	KARAR TARİHİ
05	19	13.05.2025

Karar Numarası: 2025/16

Doç. Dr. Halil Orbay ÇOBANOĞLU'nun 17.04.2025 tarihli ve 9138 E. No'lu "Padel Sporcu Seviye Belirleme Testinin Geliştirilmesi" konulu başvurusu.

Doç. Dr. Halil Orbay ÇOBANOĞLU'nun 17.04.2025 tarihli ve 9138 E. No'lu "Padel Sporcu Seviye Belirleme Testinin Geliştirilmesi" konulu başvurusunun fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğun başvurucaya ait olmak üzere araştırma süresince uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir. 13.05.2025

(e-imzalıdır)

Prof. Dr. Saliha ÖZPINAR
Kurul Başkanı

(e-imzalıdır)

Doç. Dr. Figen ALP YILMAZ
Kurul Başkan YRD.

(e-imzalıdır)

Doç. Dr. İshak Suat ÖVEY
Üye

(e-imzalıdır)

Doç. Dr. Ayşe ERDOĞAN
Üye

(Mazeretli)

Prof. Dr. Meltem SOYLU
Üye

(e-imzalıdır)

Doç. Dr. Akan BAYRAKDAR
Üye

(Mazeretli)

Prof. Dr. Mehmet Kemal TÖMER
Üye

(e-imzalıdır)

Doç. Dr. Banu YILDIZ
Üye

(Mazeretli)

Av. Recep ŞAHİN
Üye

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

9. ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Selahattin YAZAR

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

Lise: Alanya, Nezihe Soydan Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi (2017)

Lisans: Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü (2021)

Görevi ve Görev Yeri: Alanya Padel Akademi Spor Kulübü

Yabancı Dil Bilgisi: İngilizce

